

Setitik
Cahaya
di Balik Kabut 8

Kumpulan

Tulisan

Dr. R. Surya Widya, SpKJ.

Setitik Cahaya di Balik Kabut 8

Kumpulan Tulisan Dr. R. Surya Widya, SpKJ.

Diterbitkan oleh:

Issara.

Jl. Kelapa Kopyor Raya CE2/ 10

Jakarta Utara - 14240

Telp. 021-27353757

Cetakan I, November 2013

Desain & Tata Letak : Aditya W.

Kepada teman-teman yang sudah membaca buku ini atau buku-buku sebelumnya saya mohon untuk sudi memberikan komentar atau pendapat secara bebas, bisa melalui email ke rswidya@yahoo.com, atau melalui message ke r surya widya (di fb), atau tulis surat ke alamat saya. Terima kasih.

PENGANTAR

Buku ini adalah buku ke 8, masih tetap merupakan buku kecil, sama dengan buku buku sebelumnya. Yang berbeda buku ini adalah untuk memperingati saya menjadi seorang suami, saya menikah dengan istri saya, Soanny W, dipestantakan pada tanggal 4 November 1973 di Gedung Wisma Nusantara, tepat disebelah kiri Istana Negara, di jalan Hayam Wuruk; gedung itu sekarang sudah tidak ada lagi. Terima kasih kepada teman teman lama saya yang telah bersedia memberikan komentar tentang perkawinan kami, sayangnya mereka tidak “berani” mengeritik kekurangan kami, dan hanya berani memuji saja.

Tidak tahu apakah saya telah berhasil menjadi suami yang baik bagi istri saya, tidak tahu apakah saya telah berhasil menjadi ayah yang baik bagi ketiga anak saya, dan tidak tahu apakah saya telah berhasil menjadi kakek yang baik bagi keempat cucu cucu saya. Kami merasa beruntung berhasil menjadi kakek dan nenek, karena katanya punya cucu adalah salah satu tolok ukur keberhasilan dalam membina keluarga.

Berhasil menerbitkan buku ke 8 untuk saya merupakan kebanggaan tersendiri, yang tidak bisa dibeli dengan uang. Untuk kesekian kalinya saya mengucapkan terima kasih kepada *facebook*, kepada teman saya Hendry Filcozwei yang telah begitu rajin mengoreksi, terima kasih kepada anak bungsu saya Aditya yang telah mengedit dan lay-out, terima kasih kepada ibu Rossana yang telah mencetak dan menjilid, terima kasih kepada teman teman sekalian yang telah mengirimkan dana penerbitan buku ini.

Saya tidak tahu sampai jilid beberapa buku ini bisa terbit, dan saya yakin teman teman semua juga tidak tahu. Selamat membaca, jangan marah kalau ada tulisan saya yang tidak berkenan di hati anda, mohon maaf kalau ada yang tersinggung. Sehabis membaca buku kecil ini, semoga wawasan anda semakin luas, hati anda semakin lapang, langkah anda semakin ringan, senyum anda semakin tulus, pikiran anda semakin mantap, semangat anda semakin menggelora dan batin anda semakin bahagia. Semoga.

Jakarta, 4 November 2013

Salam dari penulis,

R. Surya Widya

Komentar tentang perkawinan kami:

Helen Halim : Pasangan yang bisa saling menghargai, saling mengalah bila terjadi perbedaan pendapat, saling tidak temperamental, easy going, tidak rempong/ribet/repot², tidak membesar-besarkan masalah yang timbul, tidak terlalu menuntut harus sempurna, apa adanya, sederhana & pasangan yg murah senyum. Hehehe (rempong = rese)

Komalasari Sidarta : Yang saya tahu Pak Surya dengan istri adalah pasangan yg harmonis, seorang Dharmaduta yang dihormati dan orang yg super sibuk, cocok sekali punya istri yang penuh pengertian, sabar dan lembut.

Alex Tofani : Memberikan komentar adalah hal yang susah-susah gampang, hehehehee. Sepanjang saya kenal Pak Surya & fam: Setelah kami bertengkar, kerap kali Pak Surya dan juga tentunya ibu (istri Pak Surya) menjadi tempat saya curhat dan tak bosan-bosannya Pak Surya mendamaikan kami, atau menjelaskan persoalan lainnya yang mana kami kurang paham. Kalau mau *sharing* tentang persoalan kehidupan saya, tentu pertama-tama Pak Surya yang saya cari, tapi ibu juga turut andil memberikan saran positif. Di mata saya Pak Surya dan istri “*is the best*”, tak perlu diragukan lagi.

Sudir Padmo : Saya mengenal romo Surya Widya secara langsung sejak awal tahun 1993, sebelumnya hanya lewat tulisan di Buletin MAPANBUDHI pada waktu itu, selama saya mengenal romo, istri, dan anak-anak, keluarga romo ini termasuk keluarga yang sangat terberkahi. Pertama: istri rajin mengikuti kegiatan di vihara dan anak-anak juga rajin mengikuti kegiatan di vihara. Sebagai sesama perumah tangga, saya memandang romo sebagai kepala rumah tangga yang sukses membimbing anak-anak tetap berprinsip kepada Buddha Dhamma. Sepanjang pengetahuan saya, keluarga romo Surya juga tidak pernah ada isu tentang perselingkuhan; kemampuan ekonomi, kemampuan baik fisik maupun materi telah mendukung romo membentuk keluarga yang seimbang, selaras, dan harmonis.

Sri Muldiatmi Prihatini : Aduh dokter gimana ya, kalau saya lihat kehidupan dokter bahagia sekali, tenang, adem, tenang dan damai.

Lilik Muryono : Suatu keluarga yang sangat harmonis, begitu yang saya lihat ketika masih tinggal di Magelang. Mudah-mudahan tetap langgeng selama nyawa masih menyatu dengan raga.

Susi Djuwita : Romo Surya adalah sosok yang selalu aktif dalam mengembangkan Buddha Dhamma, kiprahnya di organisasi Buddhis sudah tak terhitung, setelah pensiun dari berbagai jabatan yang diembannya, sampai sekarang masih sibuk mencerahkan orang lain melalui serial buku Setitik Cahaya di Balik Kabut yang telah mencapai jilid 8, mungkin romo terinspirasi dari serial cerita silat yang berjilid-jilid, memang isi bukunya mirip cerita dunia persilatan, kehidupan yang selalu penuh liku dan dikupas dengan bahasa yang ringan dan sederhana. Bagaimana Romo Surya dapat menuliskan topik-topiknya dengan konsisten, pasti disisi Romo ada pendukung yang setia sehingga inspirasi selalu muncul. Ibu Soanny atau yang kita kenal sebagai ibu Surya, merupakan tipe ibu rumah tangga yang mencurahkan kesehariannya untuk kesejahteraan keluarga, sesuatu yang jarang ditemukan di kota besar. Suatu saat pernah saya menjumpai ibu Soanny tengah sibuk membuat penganan untuk camilan di sore hari atau sibuk di dapur membuat hidangan lezat dan sehat untuk keluarga, pastinya.

Soetrisno (Om Bing): Yah begitulah adanya, saya hanya bisa merab-raba, melihat saja dari penampilan luarnya saja sebentar, karena tidak pernah mengikuti kesehariannya. Tetapi walau sebentar dan beberapa kali ketemu, saya juga bisa merasakannya tanpa harus melihat atau mengikuti dengan detail. Perjalanan kehidupan dokter Surya bersama istri yang dulu saya kenal penuh dengan pasang surut perjuangan, mulai dari jadi aktivis Buddhis semasa muda dan sampai bisa menjadikan sebagai pasangan hidup, serta tugas dari seorang psikiater yang ditugaskan beberapa tahun di Magelang, yang juga masih nampak aktif dalam pelayanan masyarakat serta pengabdian dalam organisasi Buddhis. Saya sangat kagum dengan apa yang dokter Surya lakukan, terlebih lagi dengan nyonya yang kelihatan pendiam, yang justru memberikan dukungan selama ini secara tidak

langsung atau dari belakang, dan itulah yang membuat semangat, ketegaran menghadapi badai/kerikil yang menghalang selama ini sampai sekarang. Tidak banyak pasangan suami istri yang berhasil menjalani proses seperti itu, dan saya yakin banyak orang yg sebenarnya iri, melihat kesuksesan yg mereka alami.

Buyung Wahab : "Saya kenal pribadi dengan Romo dr. Surya Widya dan keluarga sejak saya tinggal bertetangga di jl. Tanah Tinggi IV di daerah Senen, tahun 1978, saat itu saya masih kuliah di Grogol. Dr. Surya Widya sangat aktif di lingkungan vihara, dan rumah kediaman keluarga beliau juga digunakan sebagai cetiya yang membuka pintu bagi umat Buddha di sekitar daerah tempat tinggalnya untuk mengikuti kebaktian Buddhis setiap hari Rabu malam mulai jam 7. Saat itu saya belum beragama Buddha, dan dari Romo Dr. Surya Widya lah saya mengenal agama Buddha setelah saya mendengar ada "nyanyian asing" setiap hari Rabu malam itu. Nyanyian asing tsb adalah pembacaan paritta Buddhis yang saya sama sekali belum pernah dengar sebelumnya. Dr. Surya juga menyempatkan diri memberikan Dhammadesana kalau sedang tidak berpraktik dokter. Saya sangat berterima kasih dan anumodana kepada Romo Dr. Surya Widya sekeluarga yang telah memberi warna tersendiri dalam kehidupan saya. Keluarga beliau dikenal sangat harmonis, Ny. Soanny, isteri beliau, sangat halus budi bahasanya, dan pintar masak, serta pandai mengurus rumah tangga, tidak banyak bicara apalagi "ngerumpi". Anak-anak keluarga Dr. Surya Widya: Diany, Sapta, dan si bungsu Aditya sangat dekat dengan saya. Dan saya lihat sendiri mereka sangat terdidik dalam budi pekerti, sopan, dan tentu saja, sehat. Dr. Surya Widya dan Ny. Soanny benar-benar pasangan serasi yang saling mengisi. Tidak heran hidup keluarga ini harmonis dan sejahtera, jauh dari isu tak sedap yang banyak menerpa keluarga lainnya, dan layak jadi panutan umat Buddha. Saya dengan sepenuh hati mengucapkan Selamat Merayakan 40 tahun Ulang Tahun Pernikahan, semoga keluarga Romo Dr. Surya Widya senantiasa bahagia, awet, sejahtera, dan jadi panutan umat Buddha di mana saja, sampai akhirnya mencapai kebahagiaan sejati. Dengan penuh metta, Buyung Wahab."

Wenny Lo : Saya kenal romo Surya dan ibu sejak tahun 1996. Selama ini hubungan beliau berdua harmonis, sering dalam beberapa pertemuan ibu juga ikut menemani romo Surya. Romo Surya sudah tak terhitung banyaknya membantu perkembangan Buddha Dhamma di Indonesia, gejala permasalahan yang dihadapi juga tidak sedikit, ada yang pro & kontra. Namun komitmen romo tidak luntur, banyak wujud nyata dari pengabdian romo Surya, beberapa contoh : berdirinya MAGABUDHI (bahkan sampai sekarang masih tetap memberikan support meski sudah puluhan tahun), berdirinya Vihara Theravada Buddha Sasana dan Yayasan Abdi Dhamma Indonesia. Saya tidak bisa membayangkan perkembangan Buddha Dhamma tanpa kehadiran romo, tentu tidak sebaik sekarang. Saya teringat kata-kata romo untuk tidak perlu menunggu sempurna dalam menyebarkan Dhamma. Keyakinan, komitmen dan perjuangan romo membuat banyak orang dari berbagai kalangan ikut termotivasi untuk membantu.

WoldinyTjahyadi : Saya sudah kenal dengan dokter Surya ini sejak kelas 6 SD, artinya sejak 54 tahun yang lalu. Menurut saya dokter Surya sudah mencapai keberhasilannya sebagai manusia sekitar 75% (dibandingkan dengan saya yang sekitar 45%), akan tetapi kalau dibandingkan dengan orangtua dokter masih jauh, karena beliau terbukti telah berhasil mendidik semua anaknya dengan disiplin tinggi dan kerja keras selain harus pandai pandai mengatur biaya penghidupan sehari hari. Ini mengingatkan saya pada sebuah pepatah kuno yang mengatakan seorang jenderal yang hebat tidak akan menghasilkan prajurit yang bloon. Jadi kita jangan berbangga dan merasa puas dulu dengan apa yang kita peroleh karena masih ada yang lebih baik dan sempurna seperti orangtua dokter. Pada kesempatan ini saya mengucapkan salut kepada orangtua dokter. Selamat berkarya dan sukses selalu.

Penjelasan : yang memberikan komentar diatas semuanya ada di fb, semuanya telah mengenal keluarga kami sudah lama, dan ada yang lama sekali. Dan jangan percaya penuh komentar mereka ini, karena mereka hanya pengamat dari “jauh” dan dari “luar”. Mungkin tidak usah dibaca lebih bagus, hehehe.

Helen Halim : umat VTBS asal dari Padang, setiap minggu rajin ke vihara untuk mendengarkan kotbah Dhamma.

Komalasari Sidarta : pada awal tahun 1990'an sangat membantu Yayasan Buddha Sasana mendirikan VTBS waktu itu beliau masih bekerja di PT Summarecon Agung, sekarang sudah bertempat tinggal di USA bersama keluarganya. Berasal dari keluarga Buddhis, aktif sejak kecil.

Alex Tofani : salah satu umat lama dari vtbs, sejak tahun 1990'an rajin ke vihara. Saat ini kehidupannya sudah semakin “tenang” dan “damai”.

Sudir Padmo : seorang guru negeri asal Jawa Tengah yang sudah lama mengenal saya di VTBS juga anggota MAGABUDHI, sekarang jadi pengurus Cabang Jakarta Utara.

Sri Muldiatmi Prihatini : ketika saya bertempat tinggal di Magelang, bekerja di RSJ Magelang (1981-1987), beliau menempati salah satu ruangan samping di rumah dinas yang saya tempati. Belakangan juga ikut pindah bekerja di RSJ Jakarta di Grogol, sekarang masih aktif bekerja disana.

Lilik Muryono : salah seorang perawat yang saya kenal di Magelang, dulu teman main tenis. Sekarang masih bekerja disana. Seharusnya beliau sudah menduduki posisi yang lebih penting dan strategis di rumah sakit.

Susi Djuwita : pernah menjadi ketua umum PP Wandani, sekarang aktif di PC MAGABUDHI Pusat, pernah menjadi sekretaris Yayasan Dana Pendidikan Buddhis Nalanda. Beliau adalah istri dari dokter Willie Japaries, pembuat desain gedung Ramayana atau kampus Nalanda sekarang ini di Cakung. Kegiatan lain adalah menjadi guru di sekolah Triratna.

Soetrisno (Om Bing) : tinggal di Jogja, putera dari Om TjanTjoen Gie, saya kenal beliau sejak tahun 1967 ketika masih kecil, waktu itu saya masih kuliah di FKUI tingkat I. Sekarang aktif membina vihara Karang Jati dan menjadi anggota MAGABUDHI, selalu terlibat dalam segala kegiatan sosial didaerah Yogyakarta dan sekitarnya. Sangat membantu Yadi dalam menyalurkan dana kepada vihara vihara disekitar Yogyakarta. Selalu berdana untuk penerbitan buku Setitik Cahaya Dibalik Kabut.

Buyung Wahab : tetangga saya ketika masih tinggal di Tanah Tinggi, pernah menjadi pejabat teras di ABB, sekarang menjadi pejabat teras di grup Sinar Mas, banyak bertugas di luar negeri. Banyak berdana untuk penerbitan buku Setitik Cahaya Dibalik Kabut.

Wenny Lo : umat VTBS sejak 1996, namun sekarang sudah berkiprah dimana mana membantu perkembangan Buddha Dhamma, misalnya aktif dalam BFI, mendukung Yadi dll. Sudah lama menjadi anggota MAGABUDHI dan baru saja naik jenjang menjadi pandita madya, sekarang menjadi ketua Yayasan Buddha Sasana dan menjadi ketua Pengurus Cabang MAGABUDHI Jakarta Utara. Super sibuk mengurus perusahaan, disamping mengurus organisasi Buddhis diberbagai daerah.

WoldinyTjahyadi : Teman saya ini sejak SD mulai suka main sulap, dan di kemudian hari memang menjadi pesulap yang kondang. Sampai setua ini kadang kadang masih suka mampir ke rumah saya untuk konsultasi dan ngobrol-ngobrol.

Daftar isi

	hal.		hal.
1. Lihai atau licik?	13	38. Preman dan Polisi	44
2. Lihai atau licik? (2)	13	39. Orang Jahat yang Penakut	45
3. Istri Pencuri/Pemeras	14	40. Jahat dan Berani	46
4. Istri Pembunuh	15	41. Tidak Otomatis	46
5. Singa	16	42. Persiapan untuk Mati	47
6. Buah Naga Merah	17	43. Kepribadian Epileptik	48
7. Mengambil yang Tidak Diberikan	18	44. Pendekatan Holistik dan Eklektik	49
8. Wanita dan Bersolek	18	45. Shimla	50
9. Dipandang Rendah	19	46. RR	51
10. Pemboros	20	47. Dokter	51
11. Pendidikan Formal di Indonesia	21	48. Tes Kebugaran Sebelum Nyetir:	
12. Narkoba	22	HRV	52
13. Naga Dewa	23	49. Terpaksa	53
14. VTBS	24	50. Lidi	54
15. Ambeien	25	51. Simpan Uang	55
16. Jahat dan Berani	26	52. Kualitas Manusia	56
17. Air Minum	27	53. Dulu dan Sekarang	57
18. Keterbukaan	28	54. Jantung Membesar	58
19. Dekat dan Jauh	28	55. Hipertensi dan Marah-Marah	59
20. Manajer	29	56. Tukang	60
21. Lebih Cepat ke Surga	30	57. Target	61
22. Mendirikan Rumah Kita	31	58. Yang Seng Ie	62
23. Molimo	32	59. Etika yang Hilang	63
24. Tidak Adil	32	60. Harapan	63
25. Kewajiban Orangtua	33	61. TKI dan Sakit Jiwa	64
26. Tidak Rupawan	34	62. Tidak Selalu	65
27. Anak	35	63. Stayhome Dad	65
28. Tidak Berhasil Alias Gagal	36	64. Tidak Mau Kawin	66
29. "Dari Teman"	37	65. Rumput Hijau	67
30. Bayar Iuran	38	66. Hidup dan Bekerja	68
31. Mau Mati?	39	67. Hidup yang Tidak Enak	68
32. Salah Siapa?	39	68. Kepribadian Oke, Prestasi Jongkok	69
33. Humble	40	69. Mengurangi Human Error Dalam	
34. Partus Normal	41	Kecelakaan Transportasi Dengan HRV	70
35. Empat Jenis Manusia	42	70. Empat Puluh Tahun yang Lalu	72
36. Manusia yang Baik dan Berani	42	71. Upasaka 46 tahun	73
37. Manusia yang Baik dan Kurang Berani	43	72. Empat Puluh Tahun Perkawinan	74
		73. Joki	75

	hal.		hal.
74. Badut	75	112. Memberi dan Menerima	107
75. Bukan Tujuan Akhir	76	113. Manusia Sampah	108
76. Peregrangan	77	114. Keriput	109
77. Sampah dan Jalan Pagi	77	115. Alih Generasi	110
78. Mohon Bantuan untuk Dana Abadi	78	116. Meninggal Muda	111
79. Manusia Makan Singa	79	117. Tabur Tuai	111
80. Orang Lokal dan Pendatang	80	118. Tidak Selalu Mulus	112
81. Tidak Jujur	81	119. Wisma Manula	113
82. Masih Banyak Orang Baik	82	120. Karuna	114
83. Yang Ariya	83	121. Nrimo	115
84. Meninggal di Lapangan	84	122. Yang Baik	115
85. Murah dan Murahan	85	123. Sariawan	116
86. Miskin Harta	86	124. Bibit Unggul yang Luar Biasa	117
87. Miskin Rasa	87	125. Pedoman	118
88. Kurang Tidur	87		
89. Arti Sebuah Nama	88		
90. Tidak Makan Daging Hewan	89		
91. Tulang Jarang	90		
92. Nagih Hutang	91		
93. Harapan dari Sebuah Nama	91		
94. Mengapa Buku Setitik Cahaya diBalik Kabut Tidak Dijual?	93		
95. Tidur	93		
96. Corak Hidup	94		
97. Wanita	95		
98. Pemimpin	96		
99. Tidak Berlumur Darah	97		
100. Sabun	97		
101. Susuk Antikorupsi	98		
102. Sarapan Pagi	99		
103. Keringat	100		
104. Bodoh atau Malas	101		
105. Hidup Sehat	102		
106. Seleksi	103		
107. Umur	103		
108. Gosok Batu	104		
109. Suami Meninggal Lebih Cepat?	105		
110. Banyak Pikiran	105		
111. Jalan Pagi	106		



Janganlah memperhatikan kesalahan-kesalahan orang lain,
atau hal yang sudah dikerjakan atau belum
dikerjakan oleh orang lain.
Sebaiknya seseorang memperhatikan hal-hal
yang sudah dikerjakan atau
belum dikerjakan oleh dirinya sendiri
(Dh.50)



1. Lihai atau licik?

Sejak SMA sudah terlihat agak badung, cukup cantik, tamat sekolah langsung *nempel* pacaran dengan si calon suami yang anak orang kaya. Ketika si cowok sekolah di luar negeri, ia menyusul dan si cowok diajak untuk kumpul kebo, mana tahan kalau ditempel terus? Orangtua cowok tidak ada pilihan lain kecuali mengawinkan mereka, daripada menanggung malu. Wkwkwk

Sesudah si suami menerima warisan dan sukses berusaha, berhasil memiliki aset yang sangat besar, si istri mengajak bertengkar.

Terus bertengkar, sehingga si suami dibuat setengah gila, kemudian setengah ditipu untuk memberikan kuasa kepada si istri menjual semua asetnya. Setelah semua aset pindah tangan, si istri terus mengajak bertengkar sehingga si suami tidak tahan dan main tangan, bukti pemukulan dibuatkan *visum et repertum* dan dilaporkan ke polisi dan berbuntut perceraian di pengadilan.

Si suami dituntut untuk menafkahi si istri dengan anaknya setiap bulan. Kasihan dia, sesudah dirampok diperas pula tenaganya. Si istri lalu kumpul kebo lagi dengan pria lain. Kecuali itu si suami tidak diijinkan untuk bertemu dengan anaknya sendiri, dengan berbagai alasan yang dicari-cari. Sungguh penderitaan yang luar biasa.

Akhirnya si suami benar-benar gila, dan dirawat di rumah sakit jiwa. Untung bisa disembuhkan dan sekarang sudah kawin lain dengan wanita lain.

Apakah salah kalau seorang wanita dari keluarga yang kurang sejahtera, berusaha kawin dengan pria yang lebih kaya untuk hidup lebih sejahtera?

2. Lihai atau licik? (2)

Sejak awal memang sudah tidak mau hidup susah alias ingin

hidup senang. Meskipun sudah punya anak luar nikah mengaku perjaka 'kan tidak apa-apa, asal tidak ketahuan.

Mencari istri yang berasal dari keluarga yang cukup berada tidak salah, apalagi sudah bekerja dan gajinya besar. Mula-mula tinggal bersama dengan mertua lebih enak, karena tidak usah punya rumah sendiri. Setelah buka usaha keuntungannya bisa dinikmati sendiri, karena istri sudah punya banyak uang. Enaaak tenan.

Istri hamil pergi ke dokter, melahirkan, punya anak, beli susu kaleng, semua ditanggung oleh istri, yang penting uang sendiri utuh. Tidak perlu mencari nafkah untuk keluarga, cari nafkah untuk diri sendiri saja.

Beli rumah juga pakai uang istri, maklumlah tabungannya banyak. Meskipun usahanya untung besar, mengaku rugi terus, supaya tidak dituntut untuk membiayai keluarga. Supaya hidup lebih nyaman, pelihara istri muda yang cantik dan penurut. Bergaya seperti cukong besar.

Meskipun tidak ikut beli, nanti kalau istri meninggal pasti dapat warisan miliaran rupiah hasil menjual rumah. Hehehe Modalnya hanya satu, yaitu tebal muka alias tidak tahu malu. Meskipun di dunia ini bisa hidup leha-leha, hari tua bisa penyakitan, dan setelah mati bisa masuk alam *apaya*.

3. Istri Pencuri/Pemeras

Dalam bahasa Pali disebut *cori-bhariya*, yaitu istri yang suka menghabiskan harta benda.

Sejak sebelum kawin memang ingin hidup lebih senang, karena tahu calon suaminya punya banyak uang atau aset yang lumayan, pihak keluarga sendiri juga setuju, supaya anak gadisnya hidup dalam kecukupan.

Sesudah kawin dan jadi istri orang langsung praktik nyata,

menuntut uang dari suami dalam jumlah besar, minta rumah, dan mobil ganti nama, rakusnya tidak bisa disembunyikan. Menuntut supaya seluruh gaji suami dipindahkan ke rekening tabungannya, tiap hari menginterogasi suami dalam hal keuangan.

Setiap malam menguras isi dompet suami, dipindahkan ke dompetnya sendiri, terus diamankan ke rekening di bank atas namanya sendiri. Menuntut suami untuk membiayai sanak keluarganya, dari membiayai ongkos sekolah keponakan, ongkos berobat, ongkos berlibur ke luar negeri sampai tunjangan bulanan. Yang penting si suami masih mau diperas habis. Wkwkwk

Yang namanya nafsu serakah itu tidak ada batasnya, semakin lama semakin rakus, siapa yang tahan? Setelah tidak tahan biasanya si suami minta cerai, meskipun banyak suami yang merasa malu untuk bercerai, malu mengakui telah salah pilih istri. Maklumlah kalau dulu matanya kelilipan atau terpelet oleh susuk?

Istri jenis ini setelah meninggal dunia pasti akan terlahir di alam *apaya*: alam neraka atau alam *peta*. Mau pilih alam yang mana?

4. Istri Pembunuh

Jenis ini lebih mengerikan dari istri pencuri, yang hanya menghabiskan harta, namanya dalam bahasa Pali adalah *vadhaka-bhariya*. Kesukaanya adalah merusak karakter suami, memiliki pikiran jahat, mata duitan, tidak pernah merasa puas, senang dengan laki-laki lain, selalu ingin menganiaya atau menyiksa suami.

Sejak awal seharusnya sudah terlihat wataknya yang jahat, namun seringkali pihak calon suami tidak tahu, kalau tidak dilakukan tes kepribadian sebelumnya.

Setelah kawin beberapa saat, belangnya baru terlihat. Sikapnya kasar, suka merendahkan suami dan keluarga suami didepan umum, maunya berkuasa, tidak mau dihalangi kehendaknya, tidak puas dengan

suami sendiri lalu mencari selingkuhan, gawaaat.

Melanggar hukum moral seringkali dilakukan, ibarat mobil tidak ada remnya. Mengerikan. Kalau marah, isi kebun binatang keluar semua, suami dipukuli sampai puas. Kalau suami sampai berbuat kesalahan, hukumannya berlebihan. Wkwkwk...

Biasanya konsultasi perkawinan tidak ada gunanya, karena si suami tidak berani berterus terang. Semuanya dipasung oleh si istri pembunuh.

Tergantung dari perbuatannya, sesudah mati akan terlahir di alam menderita, kalau bukan di alam *asura*, pasti masuk alam neraka. Apakah si suami mau setia sehidup semati?

5. Singa

Singapura adalah negara tetangga kita yang sangat makmur dan maju, apakah pernah melihat singa berkeliaran disana? Apakah dulu pernah ada singa disana?

Di Jawa Barat ada kawedanaan yang namanya Jasinga, rasanya tidak ada cerita kalau disitu pernah ada singa. Berbatasan dengan Leuwiliang dan Kabupaten Tangerang.

Adalagi kota-kota yang bernama Singaparna dan Singaraja. Singaparna ada di Jawa Barat (Tasik) dan Singaraja ada di pulau Bali. Juga tidak ada cerita kalau disana pernah ada singa berkeliaran.

Kalau raja singa adalah nama lain dari sifilis, menyakit menular lewat hubungan seks. Dulu menyebar dengan cepat ke seluruh dunia lewat para pelaut yang bercinta dengan para pelacur di pelabuhan-pelabuhan berbagai negara, masalahnya dulu belum ada lapangan terbang.

Di Sumatera Utara ada gelar Sisingamangaraja (mungkin berasal dari kata Sri Sinha Maharaja), juga tidak pernah ada singa disana.

Dari Tiongkok ada barongsai, *sai* berarti singa. Dalam cerita

kisah pembunuh naga, Cia Sun menggunakan ilmu Saycuhao, yang artinya raungan singa, untuk membunuh lawan lawannya. Rasanya di Tiongkok juga tidak ada singa.

Rupanya binatang singa ini memiliki nama besar di zaman dulu, sekarang ini hanya tersisa di benua Afrika saja. Meskipun sangat kuat dan perkasa ketika masih muda, kalau sudah tua tidak mampu mengejar binatang buruannya, sehingga akhirnya menjadi mangsa kawanan srigala. Atau singa pernah ada dimana-mana, termasuk ada di laut (singa laut)?

6. Buah Naga Merah

Buang air kecil sebelum tidur adalah wajib hukumnya, supaya tidak bangun tengah malam karena kebelet kencing. Sangat kaget karena melihat air seni berwarna kemerahan di kloset. Otak langsung mencari-cari penjelasannya.

Apakah ada batu? Apakah ada infeksi? Apakah ada luka? Apakah ada tumor ganas? Apakah ada *glomerulo nefritis*? Rasanya semuanya bukan. Besok harinya harus periksa urine ke lab untuk memastikan, sebelum pemeriksaan rumit yang lainnya. Keesokan hari kencing masih berwarna kemerahan, tetapi sudah berkurang. Baru ingat bahwa kemarin sore terlalu banyak makan buah naga yang berwarna merah! Warna merah itu warna alami atau sepuhan???

Untungnya masih bisa tidur, meskipun tidak terlalu nyenyak. Hehehe

Air kencing yang berwarna merah kecoklatan itu adalah gejala penyakit pada saluran kencing yang sungguh sulit untuk disembuhkan.

Bersikap hati-hati lebih baik. Supaya lain kali tidak kaget lagi, makan sedikit saja, bagi-bagi kepada orang lain.

Mencegah lebih baik daripada menyembuhkan yang satu ini.

7. Mengambil yang Tidak Diberikan

Ada staf keuangan yang gajinya sangat besar, dan karena ingin lebih kaya, ia harus pandai bermain, antara lain mengambil uang yang bukan haknya.

Mendirikan perusahaan bayangan yang menjadi *supplier* perusahaan sendiri adalah salah satu cara, lalu mengangkat karyawan fiktif yang diberikan honor yang gajinya sangat besar, dan masih banyak cara lain untuk mengeruk uang perusahaan sebanyak-banyaknya.

Yang kemudian berubah adalah sikapnya, ia menjadi sangat sombong. Tidak mau kenal dengan teman lama, maklumlah sudah jadi orang yang sangat kaya, asetnya ada dimana-mana. Mencontoh yang lain, punya istri muda adalah soal biasa. Karena perusahaannya sangat besar, perbuatannya itu tidak merugikan perusahaan, perusahaannya tetap untung. Faktanya tidak mungkin menutup semua mulut orang yang iri hati dan merasa tidak puas.

Yang namanya ikan busuk pasti mengeluarkan bau busuk, lama-lama ketahuan juga. Akhirnya dipecat, dijadikan buronan, ditahan polisi, disuruh mengembalikan uang perusahaan yang *ditilep* olehnya.

Sekarang ia masih jadi orang kaya, tetapi wajahnya jauh lebih tua dari usianya. Ibunya masih hidup, dan tidak merasa bangga dengan perbuatan anaknya yang buruk itu.

Mungkin hukuman di dunia bisa dibayar, apalagi para penegak hukum masih bisa disuap, namun hukum karma pasti bekerja dengan adil. Pindah-pindah agama pasti tidak juga menolong.

8. Wanita dan Bersolek

Ada seorang mantan pejabat punya simpanan, ini lagu lama. Yang mungkin rada menyengat adalah si wanita simpanan usianya lebih

tua dari istrinya yang sah.

Kalau disebut simpanan pasti disembunyikan baik-baik, tidak boleh diketahui oleh umum, meskipun lama-lama bocor juga. Mana bisa asap dihalangi terbang ke udara?

Selidik punya selidik, ternyata si wanita simpanan ini pandai bersolek, menjaga kondisinya fisiknya tetap *fit* dan selalu bersikap positif.

Sejak zaman dulu, yang namanya istri harus pandai bersolek, berdandan, sehingga lebih enak dipandang oleh suami sendiri, bukan berdandan untuk suami orang lain!

Kesalahan fatal dari si istri adalah ia malas berdandan, malas merapikan rambutnya yang acak-acakan, malas pergi ke kapsalon, malas berolahraga secara teratur, dan sering mengeluh.

Bersolek secara berlebihan juga salah, usia sudah kepala 6 tidak boleh berdandan seperti ABG belasan tahun.

Yang wajar-wajar saja lebih baik. Memang usia tua tidak bisa dilawan, kulit keriput sukar untuk dilenyapkan.

Sepuh rambut, keriting, *make up*, boleh dilakukan sepanjang ada biaya dan dalam batas-batas kewajaran. Upaya agar suami tidak melirik perempuan lain.

9. Dipandang Rendah

Ada orang dipandang rendah oleh karena pangkatnya lebih rendah.

Ada orang dipandang rendah oleh karena warna kulitnya tidak sama.

Ada orang dipandang rendah oleh karena darahnya tidak berwarna "biru".

Ada orang dipandang rendah oleh karena hanya punya uang sedikit, alias miskin; semua usahanya tidak sukses.

Ada orang dipandang rendah oleh karena perbuatannya yang buruk, suka mencuri, suka membunuh, suka berselingkuh, suka berbohong,

dan seterusnya.

Ada orang dipandang oleh rendah karena IQ-nya jongkok alias bodoh.

Ada orang dipandang rendah oleh karena memiliki penyakit jiwa.

Ada orang dipandang rendah oleh karena memiliki penyakit menular yang berbahaya.

Ada orang dipandang rendah oleh karena memiliki cacat fisik.

Ada orang dipandang rendah oleh karena agama atau keyakinannya tidak sama.

Ada orang dipandang rendah oleh karena perbedaan jenis kelamin.

Ada orang dipandang rendah oleh karena sudah tua, sakit-sakitan dan tidak berdaya.

Ada orang dipandang rendah oleh karena suka berjudi.

Ada orang dipandang rendah oleh karena suka mabuk-mabukan.

Ada orang dipandang rendah oleh karena tidak mampu membayar hutang.

Masih banyak lagi alasan mengapa orang dipandang rendah oleh orang lain yang merasa lebih tinggi.

Yang penting, kalau dipandang rendah bukan berarti rendah dalam arti kata yang sesungguhnya.

10. Pemboros

Kalau hanya butuh satu, tetapi yang dibeli adalah dua, itu namanya boros.

Kalau hanya butuh dua, tetapi yang dibeli adalah empat itu namanya sangat boros.

Di dunia ini ada banyak orang yang boros, perut sudah kenyang, masih belanja makanan kecil lainnya. Sudah ada makanan dari catering, tetapi masih beli makanan dari restoran pinggir jalan.

Ada penjudi yang sangat boros, anaknya hanya minta dibelikan satu jenis mainan, tetapi yang dibeli adalah satu lemari mainan.

Maklumlah ia sangat mudah sekali memperoleh uang di meja judi, itupun kalau menang, kalau habis kalah judi ia bisa ngamuk menghancurkan barang-barang perabotan serumah tangga.

Hidup hemat lebih baik dari hidup boros, menabung lebih baik daripada menghamburkan uang tidak karuan.

Ada orang yang merasa kaya karena bertempat tinggal di perumahan mewah, lalu apakah ia lalu berhak untuk hidup boros?

Apakah tujuan hidup boros hanya supaya isi dompet suaminya terkuras habis, sehingga tidak ada uang lagi untuk main perempuan? Hehehe

Daripada memboroskan uang lebih baik digunakan untuk berbuat kebajikan, supaya kelak terlahir di alam alam bahagia.

11. Pendidikan Formal di Indonesia

Pelajaran sejarah bangsa dihapus sejak zaman orde baru, pelajaran budi pekerti tidak ada, pelajaran agama tidak mampu membuat anak menjadi bermoral, anak dijejali dengan materi pelajaran sampai otaknya luber kelelahan.

Hasilnya jelas dan nyata, yaitu jadi orang yang pintar keblinger tanpa karakter, tidak tahu diri, tidak menghormati orang lain, tidak peduli lingkungan, tidak setia kepada bangsa dan negara, yang penting diri sendiri makmur sejahtera tanpa rasa keadilan. Berlomba-lomba mengejar status, kekuasaan, kekayaan materi, dan ketenaran. Ngeriii.

Ada sebagian kecil yang menjadi teroris, yang banyak menjadi koruptor kalau ada kesempatan, yang jadi pengendara melanggar aturan lalu lintas seenak perut, yang tinggal dipinggir kali buang sampah sembarangan.

Semuanya menjadi sangat egois, tidak mau menahan diri, semua diselesaikan dengan kekerasan, mengabaikan perundingan atau dialog alias adu kuat. Persis *asura*.

Biasanya ganti menteri pendidikan ganti kurikulum dan ganti buku pelajaran, supaya percetakan dapat order baru, supaya para pejabat dapat komisi, supaya para guru bisa jualan buku di kelas.

Seharusnya pendidikan moral dan karakter diutamakan dalam pendidikan formal, yang penting adalah usaha, bukan hasilnya. Nyontek adalah kesalahan besar, apalagi mencuri atau berbohong. Orangtua dan guru bekerja sama mendidik anak supaya menjadi orang baik, tidak hanya mengajar mereka supaya jadi orang pintar. Semoga menjadi orang yang berbakti kepada orangtua, sayang pada keluarga dan cinta negeri.

12. Narkoba

Istilah narkoba mungkin hanya ada di Indonesia, dan harga narkoba katanya paling mahal harganya di Indonesia ini. Sebuah prestasi???

Ketika Sang Buddha Gotama masih hidup, yang ada baru zat-zat memabukkan yang berasal dari peragian, namun di zaman sekarang variasinya sudah semakin banyak atau beragam. Hasilnya sama, yaitu melemahkan kesadaran, membuat orang melakukan perbuatan diluar kendali akal sehatnya.

Berdagang atau berjualan zat yang memabukkan sangat tidak dianjurkan, dan semua siswa Buddha diajarkan berlatih dengan sungguh-sungguh untuk tidak mengkonsumsi segala zat yang dapat melemahkan kesadaran itu. Sang Buddha memang sudah tahu, manusia memang tidak bisa dilarang-larang; semua larangan pasti dilanggar.

Membujuk orang lain untuk menggunakan narkoba jelas salah, membujuk orang lain untuk berjualan narkoba juga salah. Si pembujuk suatu saat mungkin akan menderita gangguan jiwa berat yang sukar untuk disembuhkan, karena dengan sengaja ia telah membuat orang lain kehilangan akal sehatnya. Ingat akan hukum karma.

Menolong orang yang sedang kecanduan narkoba agar terbebas dari kecanduan adalah perbuatan baik, membangkitkan semangat orang yang sudah kehilangan harapan hidup adalah perbuatan baik. Mendirikan panti rehabilitasi untuk pasien kecanduan narkoba adalah upaya yang terpuji. Membimbing agar pasien HIV/AIDS yang sudah sekarat agar meninggal dengan batin yang tenang adalah sangat baik, karena hampir semua orang yang pernah dikenalnya tidak mau peduli, takut ketularan.

Janganlah bersinggungan, apalagi terjerumus dalam jurang narkoba, keluarnya susah sekali.

13. Naga Dewa

Deva naga mahiddhika, kalimat ini berarti naga dewa yang memiliki kekuatan atau kesaktian yang luar biasa.

Ada naga yang berada di alam dewa dan ada juga naga yang berada di alam *asura*, asumsinya naga dewa itu seharusnya baik hati, sedangkan naga *asura* wataknya kurang baik, pemarah, angkuh, mau menang sendiri, dan seterusnya.

Setelah menerima atau menikmati jasa-jasa yang dilakukan oleh manusia, diharapkan para naga dewa itu berkenan untuk melindungi *sasana*, *desana*, vihara, para dermawan, atau siapa saja yang memintanya.

Dalam mitologi Tiongkok, naga dewa ini bersemayam di dasar samudra, dengan kekuatan yang dimilikinya, diberi tugas oleh raja langit untuk mengatur hujan dan angin, ombak, banjir, tsunami, dan lain sebagainya. Biasanya jubah kuning para kaisar bersulamkan gambar naga, juga banyak gambar atau ukiran naga di istana raja atau di atap vihara.

Yang menjadi pertanyaan, seberapa saktikah naga dewa tersebut? Dapatkah mereka mengubah karma buruk menjadi karma baik?

Kalau hidup di alam surga yang paling rendah, usia para naga tersebut tentu berkisar antara 9 juta tahun sampai 9,5 juta tahun. Dibandingkan dengan usia manusia yang jarang melewati 100 tahun, usia mereka sangatlah panjang. Siapa yang ingin terlahir sebagai naga dewa?

14. VTBS

Dua puluh tiga tahun yang lalu, tanggal 5 Maret berdiri Yayasan Buddha Sasana, tanggal 11 Maret diadakan kebaktian pertama di Vihara Buddha Sasana, terletak di Jalan Pelepah Raya WX I/1, Kelapa Gading Permai, persis diujung Jalan Janur Kuning XI.

Sekarang rumah itu sudah dijual, uangnya dipakai untuk melunasi tanah diseberang VTBS, tempat sekarang berdiri gedung Sukha Graha, yang disumbangkan oleh keluarga Oey Tuan Hong yang sangat dermawan.

Sebagai inisiator untuk mendirikan VTBS, tentu saya merasa sangat berbahagia, karena hari ini akan dirayakan hari jadi VTBS yang ke-23. Semoga VTBS berfungsi sebagai tempat yang ideal untuk orang belajar Buddha Sasana, tempat orang belajar Dhamma. Selama ini tidak pernah ada perayaan ulang tahun, karena mungkin lupa, saking sibuknya. Hehehe...

Dua puluh tiga tahun bukan masa yang singkat, sudah banyak catatan telah dibuat, sudah begitu banyak orang yang mendapatkan manfaat dari VTBS (Vihara Theravada Buddha Sasana). Katanya mempertahankan lebih sulit daripada mendirikan, tetapi saya sangat merasakan betapa sulitnya mendirikan vihara yang satu ini.

Pada tahun 1989, saya mengadakan sampai 18 kali pertemuan dengan para tokoh Buddhis di Kelapa Gading Permai, 2 kali di gedung Sekolah Tunas Karya, 2 kali di rumah adik saya (Ir. Nanda Widya), dan sisanya di rumah saya. Developer tidak mau menyumbangkan tanah,

yang diberikan kesempatan diatas tanah fasum (fasilitas umum), izinnnya harus dari Pemerintah Daerah. Yang pasti lebih mudah mendirikan panti pijat daripada mendirikan vihara!

Terima kasih kepada teman-teman, para dermawan, yang telah mengulurkan tangan dengan tulus ikhlas, sehingga upaya mendirikan VTBS bisa terlaksana dengan sukses.

Dua dari lima pendiri sudah pindah ke alam lain, yaitu Pak Sandhya Ananda, SH dan Pak Tjendra Wuitono, semoga para beliau ini terlahir di alam-alam bahagia. Sisanya adalah Pak Ir. Nanda Widya, Pak Budi, dan saya sendiri pasti akan menyusul juga kelak, pindah ke alam lain.

15. Ambeien

Istilah lainnya adalah wasir atau hemorrhoid. Ini adalah penyakit yang tidak menyenangkan dan menyiksa, serba tidak enak kalau sedang kumat.

Ada yang internal (didalam) dan ada yang eksternal (diluar). Ada yang mengeluarkan darah dan ada yang belum. Semuanya tidak enak.

Penyebabnya macam-macam, mulai dari faktor herediter (keturunan), pola makan (kurang serat), pola duduk (terlalu banyak duduk), pola buang air besar (terlalu sering mengejan dan sambil baca koran/novel), dan lain-lain.

Terapinya juga macam-macam, ada yang dioperasi, ada yang diikat, ada yang disuntik, ada yang dibakar, dan ada yang hanya menelan obat. Pada umumnya akan kumat lagi kalau pola hidup yang keliru tidak diubah.

Minum kombucha adalah yang terbaik, kalau sedang kumat minumlah 6 gelas kombucha dalam sehari. Efeknya sangat jelas, cepat terasa, dan punya efek pencegahan.

Kombucha bisa memperkuat jaringan tubuh, termasuk dinding vena, sehingga bagus untukambeien dan varises. Kombucha membuat buang air menjadi lancar, sehingga tidak ada feses yang membatu karena disimpan terlalu lama dalam usus besar (kolon).

Enam tahun yang lalu, ada karyawan RSJ yang minta resep obat hemorrhoid kepada saya, saya bilang percuma minum obat barat, lebih baik minum kombucha saja. Ternyata ia sembuh setelah minum kombucha beberapa minggu, dan penyakit rematiknya juga ikut sembuh!

Daripada menderita karena ambeien, cobalah minum kombucha, siapa tahu menolong.

16. Jahat dan Berani

Orang yang jahat itu artinya sering melanggar sila, mulai dari suka membunuh, menyiksa, merampas, merampok, merebut, berzinah, berselingkuh, berdusta, menipu, berdagang narkoba, menyelundup, mabuk-mabukan, dan seterusnya. Sekarang korupsi juga masuk dalam perbuatan jahat.

Berani itu artinya tidak takut, tidak takut kepada para penegak hukum, tidak takut kepada akibat dari perbuatan jahat (hukum karma). Mungkin sudah kebal hukum, atau sudah punya izin untuk berbuat jahat dari Yang Maha Kuasa, atau sudah punya surat pengampunan sepanjang masa dari Dewa Brahma. Wkwkwk...

Orang yang jahat dan berani ini tidak boleh diloloskan untuk menjadi penyelenggara negara, karena susah untuk mengawasinya. Yang disebut penyelenggara negara adalah Presiden, Menteri, Gubernur, Bupati, Walikota, Camat, Lurah, Polisi, TNI, anggota DPR, anggota MPR, Mahkamah Agung, Mahkamah Konstitusi, KPK, KPU, PPATK, BPK, BPKP, dan seterusnya.

Harus ada saringan yang sangat halus, sehingga mereka ini

tidak bisa lewat seleksi. Para petugas yang melakukan seleksi tidak boleh mudah disuap atau diancam dalam melaksanakan tugasnya. Ini yang susah untuk dilaksanakan.

Profesi yang cocok untuk mereka ini bukan menjadi penyelenggara negara, mungkin jadi preman lebih bagus, jadi *debt collector* lebih cocok, jadi tukang pukul juga oke. Mereka juga manusia, harus punya profesi dan sumber penghasilan untuk hidup.

17. Air Minum

Zaman dulu, semua air dimasak dulu sampai mendidih sebelum diminum.

Sekarang, air mineral sudah boleh diminum meskipun belum dimasak sampai mendidih. cukup hanya disaring dan disinari dengan sinar UV.

Ada air *alkaline* yang bersifat basa, (*kan gen water*) untuk diminum; katanya bisa menghilangkan rasa sakit dan membuat tubuh lebih sehat.

Ada air RO (*reverse osmosis*), air saring yang bersih dari mineral dan bakteri, sangat jernih.

Ada air nano, setelah dimasukkan kedalam nano water can, membuat molekul airnya terpecah menjadi partikel yang lebih kecil, katanya bisa membuat tubuh lebih kuat dan lebih lentur.

Ada air teh kombucha, bisa melancarkan pencernaan, katanya dapat menyembuhkan ambeien, varises, rematik, dll.

Ada air penyembuhan, setelah dibacakan paritta atau doa oleh para bhikkhu, katanya bisa menyembuhkan berbagai penyakit.

Air sangat penting untuk tubuh manusia, tanpa air kita tidak bisa hidup.

Silakan minum semua air unggulan diatas, siapa tahu tubuh bisa lebih sehat. Hehehe

18. Keterbukaan

Keterbukaan sangat sulit terjadi dalam negara otoriter atau komunis, seharusnya tidak menjadi masalah dalam negara demokrasi.

Agar keterbukaan menjadi hal yang biasa, maka media massa harus berfungsi dengan baik. Keterbukaan terhadap publik dapat mencegah banyak hal buruk, misalnya skandal Watergate tidak terulang lagi sekarang. Dengan keterbukaan, maka rasa malu menjadi primadona.

Beberapa tahun yang lalu, kalau ada yang berselingkuh, maka kedua duanya diarak keliling desa dalam keadaan telanjang. Supaya mereka malu dan tidak mengulangi lagi perbuatan buruknya.

Kesalahan atau kekeliruan yang ditutup-tutupi akan membuat perbuatan yang sama diulangi lagi oleh yang bersangkutan atau oleh orang lain.

Dengan keterbukaan maka akan terjadi kompetisi yang sehat didalam masyarakat.

Gubernur DKI yang sekarang sudah mulai dengan keterbukaan mengenai APBD, bagus untuk ditiru oleh pejabat pemerintah yang lain.

Agar pemberian uang suap tidak terlacak oleh PPATK, maka semuanya diberikan secara tunai, tempatnya bisa di warteg, warung kopi, tempat parkir, atau SPBU. Yang ini bukan keterbukaan. Hehehe

19. Dekat dan Jauh

Dekat bau tahi, jauh bau bunga. Sebuah pepatah mengenai keluarga.

Ada keluarga dekat, atau keluarga inti. Anak, ayah, ibu, saudara kandung, termasuk keluarga dekat.

Ada keluarga agak dekat, seperti anak tiri, saudara tiri, ibu tiri, ayah tiri, ipar, om, tante.

Ada keluarga agak jauh dan jauh, rumahnya jauh, hubungan keluarga juga jauh. Jarang bertemu dan jarang urusan.

Ada teman dekat, bisa teman sekerja, teman sekantor, teman seperusahaan, teman satu instansi atau satu kementerian. Hampir tiap hati ketemu, bertegur sapa.

Ada teman agak dekat, agak jauh, dan seterusnya. Begitu juga ada teman baru dan teman lama.

Sebetulnya yang penting bukan dekat atau jauh, yang penting adalah kualitas hubungan antar manusianya.

Kalau dekat, tiap hati ketemu, saling bermusuhan, suka berdebat terus, itu namanya bau tahi. Kalau saling membantu, saling mendukung, atau saling menolong itu namanya bau bunga.

Yang penting adalah mengubah yang bau tahi menjadi bau bunga. Hehehe...

20. Manajer

Dalam sebuah perusahaan, manajer adalah posisi yang sangat strategis. Orang bilang seksi repot, semuanya diurus olehnya. Saking banyaknya urusan, bisa mengalami stres berat akibat penyakit manajer.

Untuk mengangkat seorang manajer bisa dengan mempromosikan asisten manajer yang sudah lama bekerja, pilih yang memenuhi syarat untuk menjadi manajer. Tidak semua asisten manajer cocok untuk menjadi manajer, apalagi kalau ia sudah mencapai batas ketidakmampuan (*level of incompetence*). Tes kepribadiannya untuk mengetahui kemampuannya untuk memimpin atau mengatur anak buahnya, ukur kadar kemampuannya untuk mengatasi stres. Kasihanlah kalau sudah naik pangkat jadi sakit-sakitan dan sering bolos. Hehehe...

Ada lagi mencari manajer melalui *head hunter*, cari saja manajer yang sudah jelas sukses di perusahaan lain, dibajak saja! Mengangkat manajer dengan cara ini boleh saja dilakukan, namun belum tentu ia

bisa cepat menyesuaikan diri dengan budaya perusahaan yang sudah berjalan. Kalau gajinya selangit akan membuat yang lain iri hati. Wkwkwk...

Sejak dulu yang menjadi *manager's disease* adalah sakit kepala, sakit maag, asma, rematik, tekanan darah tinggi, stroke, serangan jantung, cemas, susah tidur, asam urat, diabetes, dll. Manajer yang kurang kerjaan akan menderita migrain dan vertigo. Semua penyakit ini agak sukar disembuhkan, karena berhubungan dengan pikiran atau batin, mereka lebih suka berobat ke dokter penyakit dalam atau ke dokter spesialis lain, tidak mau ke psikiater, "Memangnya gua gila"??? Hehehe...

21. Lebih Cepat ke Surga

Orang yang selama hidupnya sedikit berbuat jahat, banyak berbuat baik, setelah meninggal dunia secara teoritis akan masuk ke alam surga. Ini hukum alam, hukum karma.

Karena pikirannya selalu tenang dan damai, ketika mau meninggal dunia, maka cuti citta yang muncul juga yang bagus-bagus, yang indah-indah, sebagai pertanda akan terlahir di alam bahagia.

Menurut ajaran Buddha, tidak perlu menunggu lama untuk terlahir di alam surga. Segera setelah meninggal dunia di alam manusia langsung menjelma di alam surga. Mungkin lebih cepat dari hitungan detik. Tidak perlu menunggu lama di alam kubur, tidak perlu menunggu hari kiamat, tidak perlu menunggu kebangkitan kembali.

Untuk mereka yang terlahir di alam surga, sebetulnya tidak perlu upacara kematian yang berkepanjangan, misalnya upacara 3 hari, upacara 7 hari, upacara 40 hari, upacara 100 hari sampai upacara 1000 hari. Tanpa doa apapun, hidup di alam surga sudah menyenangkan, pasti tidak akan tersesat ke alam neraka. Hehehe...

Meskipun sadar bahwa hidup di alam surga tidak kekal, namun

lebih baik daripada terlahir di alam apaya (alam neraka, alam binatang, alam setan, dan alam jin). Siapa mau?

Ada 6 alam surga yang masih berjenis kelamin (dewa-dewi), dan ada 16 alam brahma yang lebih luhur dan lebih panjang usianya. Silakan pilih sendiri, dan beli tiketnya yang sesuai.

22. Mendirikan Rumah Kita

Rumah kita adalah rumah untuk kita semua, didirikan oleh kita semua, dikelola oleh kita semua, dimanfaatkan oleh kita semua.

Tempat mencari minuman dikala kehausan.

Tempat mencari makanan dikala kelaparan.

Tempat mencari kehangatan dikala kedinginan.

Tempat mencari keteduhan dikala kepanasan.

Tempat mencari teman dikala kesepian.

Tempat mencari kebahagiaan dikala kedukaan.

Tempat mencari kedamaian dikala ketakutan.

Tempat mencari pertolongan dikala membutuhkan.

Tempat mencari handai taulan dikala tersisihkan.

Tempat untuk berdana dalam rangka berbuat kebajikan.

Siapa yang harus mendirikan ? Bisa dinas sosial, bisa CSR dari perusahaan besar, bisa CSR dari beberapa perusahaan kecil, bisa orang yang sangat kaya dan dermawan, bisa beberapa orang kaya yang dermawan, bisa banyak orang kurang kaya yang dermawan. Orang yang merasa tidak kaya berdana pikiran dan tenaga lebih baik.

Alangkah indahnya dunia ini kalau dimana-mana ada rumah kita, tempat yang paling sejuk dan nyaman di dunia, karena disitu hanya ada kebajikan, bukan kejahatan.

(CSR=Corporate Social Responsibility)

23. Molimo

MAIN (berjudi),
MADON (main perempuan/selingkuh),
MALING (mencuri/korupsi dll),
MADAT (candu/narkoba),
MINUM (minuman keras/mabuk).

Tidak ada ojo mateni, atau jangan membunuh. Apakah membunuh orang itu dibolehkan?

Sila pertama dari pancasila Buddhis adalah latihan untuk tidak membunuh makhluk yang bernafas, tidak hanya makhluk manusia, juga termasuk makhluk apa saja.

Molimo ini biasanya merupakan nasihat dari para orangtua di Jawa kepada anak cucunya sejak lama sekali. Apakah sekarang sudah semakin jarang dituturkan?

Alangkah menakutkan hidup di Indonesia, kalau setiap orang bisa dibunuh oleh siapa saja, dimana saja dan kapan saja. Dimana ada rasa aman?

Adalah kewajiban negara untuk melindungi rakyatnya supaya tidak dibunuh, dianiaya, dirampok, diperkosa, ditipu, disantet, dan seterusnya. Apa bisa?

Marilah kita berdoa semoga aparat kepolisian dapat melindungi kita, rakyat Indonesia, 24 jam dalam sehari.

24. Tidak Adil

Kalau orang kecil melakukan kesalahan, hukuman dijatuhkan tanpa pandang dulu, sesuai dengan ketentuan yang berlaku, kadang-kadang terasa berlebihan, hukum terasa lebih kejam. Alasannya supaya memberikan efek jera.

Kalau keluarga pejabat, orang besar, orang terkenal, atau orang kaya melakukan kesalahan yang sama, hukuman yang dijatuhkan biasanya tidak wajar, terlalu ringan. Banyak alasan yang dikemukakan untuk memberikan kelonggaran. Tentu alasannya bukan untuk memberikan efek jera, tetapi toleransi, bisa cuma hukuman percobaan, dan kalau masuk penjara tentu kondisinya seperti hotel bintang 5.

Apa betul hukum itu seperti pisau dapur, tajamnya hanya ke bawah, tumpul ke atas?

Kata ahli hukum, hukum itu memang tidak adil, oleh karena itu perlu dikawal oleh para penasehat hukum. Dan tetap saja tidak adil. Akhirnya semua maju tak gentar membela yang bayar!

Supaya tidak terlibat dalam masalah yang tidak enak, berhentilah bikin susah orang lain, hanya melakukan perbuatan yang baik untuk semua makhluk.

Yang adil hanya satu, yaitu hukum karma. Hukum yang mengatur antara perbuatan yang dilakukan dan akibatnya. Tidak ada suap, tidak pandang bulu, tidak ada gelar perkara, dan tidak ada proses pengadilan, yang ada adalah jatuhnya hukuman yang adil dan proporsional. Tidak ada makhluk yang dapat mengelak dari bekerjanya hukum yang satu ini.

Karena itu takutlah kepada pikiran sendiri yang kotor dan jahat, yang penuh keserakahan, kebencian dan kegelapan batin, karena perbuatan buruk yang dilakukan akan membawa akibat buruk bagi diri sendiri.

25. Kewajiban Orangtua

Kewajiban orangtua yang paling penting adalah menanamkan moral yang baik pada anak, tidak cukup hanya mendidik anak supaya jadi pintar dan cerdas saja.

Mencegah anak berbuat jahat harus dilakukan sejak kecil

sampai dewasa, bahkan sampai anak mau mati. Mencegah anak untuk menyiksa atau menganiaya makhluk hidup, mencegah anak untuk mencuri atau mengambil barang orang lain, mencegah anak untuk berbuat kecurangan dalam bermain, mencegah anak untuk bersikap kikir atau pelit, mencegah anak untuk berbohong, mencegah anak untuk menghisap rokok sampai menggunakan narkoba, dan seterusnya.

Meskipun anak sudah jadi pejabat tinggi, orangtua harus tetap mencegah anaknya untuk menyalahgunakan wewenang, mencegah anaknya untuk korupsi memperkaya diri tanpa batas, dan masih banyak hal buruk yang lain.

Mendorong anak untuk berbuat baik juga sama, sejak kecil sampai tua. Mendorong anak untuk bersikap santun, menyapa atau menghormati orang yang lebih tua, bersikap hormat kepada siapa saja, mau berbagi dengan orang lain, mendorong anak untuk bersikap murah hati, mendorong anak untuk menjadi orang jujur, mendorong anak untuk rajin belajar, dan rajin bekerja, mendorong anak supaya tetap sadar, sabar, dan bersikap bijak, dan seterusnya.

Kewajiban yang satu ini sangat sulit untuk dilaksanakan oleh para orangtua. Kewajiban ini tidak bisa dilimpahkan kepada pembantu rumah tangga, tidak boleh diserahkan kepada baby sitter, atau kepada orang lain, harus dilakukan sendiri. Sering diabaikan dengan alasan tidak ada waktu, sibuk untuk bekerja atau cari uang.

Yang susah adalah kalau si orangtua sendiri tidak punya moral. Hehehe.

26. Tidak Rupawan

Kalau punya wajah yang rupawan dan tubuh yang ideal, boleh berharap menjadi peragawan atau peragawati (model), atau jadi bintang film, atau jadi *MC*, atau kawin dengan keluarga orang penting dan kaya. Sejarah memang mencatat, bahwa tidak semua orang yang punya penampilan oke, nasibnya juga oke. Banyak yang nasibnya tidak

baik, sehingga akhirnya putus asa, mati bunuh diri karena kebanyakan alkohol dan obat bius. Rupanya hidup ini tidak seindah wajahnya dan sekokoh tubuhnya.

Kalau tidak rupawan bagaimana? Terpaksa harus belajar lebih giat, sekolah lebih tinggi, kerja lebih keras, harus bersikap profesional, harus memiliki keahlian tertentu, supaya bisa hidup lebih baik.

Kalau sudah kerja keras, bolehlah meraih apa yang namanya profit. Silakan mengumpulkan harta sebanyak-banyaknya, asal tidak melanggar Dhamma. Silakan menikmati hidup ini, silakan menikmati shopping, dan tidak lupa untuk menabung.

Sesudah bisa hidup sejahtera, bolehlah mengingat orang lain atau people, bantulah mereka yang perlu ditolong, jadilah dewa penolong yang bijaksana; berikan pancing, bukan ikan. Orang lain itu bisa keluarga dekat, keluarga jauh, kenalan, atau siapa saja.

Kalau sudah kaya sekali, ingatlah bahwa dunia ini, atau planet ini, perlu diperhatikan kelestariannya. Silakan ikut atau menjadi sponsor gerakan untuk menjaga kelestarian alam.

Harta kekayaan 'kan hanya pinjaman belaka, tidak dibawa mati ke alam selanjutnya.

Anda termasuk yang mana?

27. Anak

Ada anak kandung, hamil dalam kandungan sendiri, terus dilahirkan sendiri.

Ada anak tiri, jadi anak karena perkawinan dengan pasangan yang sudah punya anak.

Ada anak raja atau anak bangsawan, orangtuanya berdarah biru.

Ada anak pungut atau anak angkat, anak orang lain yang diadopsi sebagai anak.

Ada anak wayang, anak yang biasa hidup dilingkungan wayang orang,

atau dunia tonil.

Ada anak kolong, anak tentara yang tinggal dilingkungan tangsi militer.

Ada anak haram, anak yang kelahirannya tidak diinginkan.

Ada anak sial, sejak dilahirkan kondisi sosial ekonomi keluarga jadi sial.

Ada anak emas, lebih disayang dari anak-anak yang lainnya; paling dimanja dan disanjung.

Ada anak bawang, suka ikut-ikutan, tidak dihitung keberadaannya.

Anak gawang, kerjanya mengambil bola *out* dari lapangan sepak bola.

Ada anak biologis, sperma dan ovum berasal dari orangtua biologis.

Ada anak asuh, biaya sekolahnya ditanggung oleh orangtua asuh.

Ada anak kandung, namun bukan anak biologis, terjadi pada kasus sewa rahim.

Ada anak bayi tabung, pertemuan sperma dan ovum dilakukan dalam cawan, kemudian embrio-nya ditanamkan dalam rahim.

Mungkin sekarang sudah ada anak kloning, hasil kloning dari *DNA* orang kaya yang mau hidup sepanjang masa.

28. Tidak Berhasil Alias Gagal

Dahulu ada seorang guru, dengan dukungan kiri kanan ia berhasil menjadi anggota MPR di zaman orde baru. Tiap hari pakai baru safari, keren, namun kantong tetap kempes.

Setelah itu keinginannya cuma satu, yaitu jadi anggota DPR. Mulailah ia *me-lobby* kemana-mana, tiada hari tanpa *me-lobby*. Tetapi gagal, karena memang ia dianggap tidak berkualitas atau tidak mampu membayar agar bisa menjadi anggota DPR. Sekarang ia sudah meninggal, dan tidak pernah berhasil menjadi anggota DPR.

Ada seorang ibu, ia hanya ingin menjadi ketua umum sebuah organisasi kewanitaan, namun sampai hari ini baru berhasil menjadi wakil ketua umum. Setiap ada pemilihan ketua umum selalu ada calon lain yang terpilih, sehingga ia selalu gagal. Kasihan juga sih.

Ada orang kepingin jadi presiden, keluar masuk partai yang kira-kira bisa mendukung ambisinya, bila perlu bikin partai baru. Yang ini lebih susah, karena harus dipilih oleh mayoritas rakyat Indonesia dalam pemilu.

Bung Karno bilang gantungkanlah cita-citamu setinggi bintang. Jangan jadi bangsa tempe.

Ambisi yang berlebihan, yang tidak pernah tercapai, akan menimbulkan kekecewaan yang mendalam, akan membuat air mata berderai dan mengalir sampai jauh.

Para motivator mengatakan bahwa kegagalan adalah keberhasilan yang tertunda. Bicaranya memang enak, coba dia rasakan sendiri. Hehehe

29. "Dari Teman"

Seringkali saya mendengar ucapan "dari teman" atau "dari umat", ketika saya bertanya siapa yang menjadi sumber berita. Nama orangnya dirahasiakan ketika saya mengulangi pertanyaan saya.

Tanpa mengetahui sumber beritanya, maka akan sulit bagi saya memahami sikap tertentu, yang pada umumnya yang tidak sejalan dengan program yang telah diputuskan bersama dalam rapat.

Apakah bisa dinamakan sebagai berita kaleng? Itu artinya tidak usah dipedulikan, boleh dianggap tidak ada.

Didalam organisasi, seharusnya semua sumber berita diungkapkan secara transparan, kecuali untuk kasus-kasus yang sangat penting dan sangat sensitif, dan diberi label rahasia. Kalau terlalu banyak istilah "dari teman", maka hubungan antar personal bisa terganggu, akan mengurangi rasa hormat satu sama lain, karena merasa dianggap tidak bisa dipercaya.

Tidak dapat disangkal, bahwa dalam setiap organisasi selalu ada biang kerok, yang rajin menanam bibit perpecahan di kalangan sendiri,

lempar batu sembunyi tangan, mengurangi kadar kedekatan sesama anggota pengurus organisasi.

Mudah-mudahan kesetiaan terhadap visi dan misi organisasi lebih tebal daripada rasa sebel atau jengkel kepada oknum-oknum seperti ini.

30. Bayar Iuran

Bayar iuran adalah kewajiban organisasi, kepatuhan anggota untuk bayar iuran adalah sangat penting untuk menjalankan roda organisasi. Ada pengurus organisasi yang tidak mau bayar iuran dengan alasan ia sudah melakukan tugas pengabdian tertentu dengan biaya sendiri.

Memang pada umumnya jarang ada yang mau bayar iuran secara teratur dengan sukarela, kecuali terpaksa atau dipaksa. Harus ditagih dan ditagih terus.

Ketika saya jadi sekretaris RT, iuran kebersihan dan keamanan gratis, alias tidak usah bayar. Sesudah tidak jadi sekretaris, ya harus bayar lagi setiap bulan secara teratur seperti juga warga yang lain.

Yang tinggal di kondo atau apartemen harus bayar maintenance fee, lumayan memberatkan, biasanya lebih mahal dari rumah tinggal di atas bumi. Fee untuk bayar keamanan, listrik, kebersihan, dan lain-lain.

Kalau suami memberikan uang belanja kepada istri tidak dinamakan iuran, namun kewajiban. Kecuali untuk belanja harian jangan lupa untuk memberikan perhiasan dan lain sebagainya untuk berdandan.

Kecuali bernapas, semuanya harus bayar, termasuk bayar iuran organisasi sebagai kewajiban. Ada hak dan ada kewajiban, jangan cuma menikmati hak sebagai anggota saja.

Selamat menjadi anggota organisasi yang baik dengan membayar iuran.

31. Mau Mati?

Mau mati ketika masih di dalam kandungan? Pasti tidak mau, karena masih belum melihat dunia.

Mau mati setelah dilahirkan? Pasti tidak mau, karena masih belum tahu apa-apa.

Mau mati ketika masih berusia dibawah tiga tahun? Pasti tidak mau, karena masih mau bermain dan bercanda.

Mau mati ketika duduk di sekolah dasar? Pasti tidak mau, karena mau sekolah di sekolah menengah.

Mau mati ketika duduk di sekolah menengah? Pasti tidak mau, karena ingin jadi mahasiswa.

Mau mati ketika jadi mahasiswa? Pasti tidak mau, karena belum lulus jadi sarjana.

Mau mati ketika jadi karyawan? Pasti tidak mau, karena masih belum jadi bos.

Mau mati setelah berkeluarga? Pasti tidak mau, karena masih belum punya anak.

Mau mati setelah punya anak? Pasti tidak mau, karena masih belum punya cucu.

Mau mati setelah punya cucu? Pasti tidak mau, karena masih belum punya buyut.

Kalau bisa tidak mati mati. Hehehe

32. Salah Siapa?

Sekitar 30 tahun yang lalu, ada seorang opas kantor yang tugasnya menjaga kebersihan ruangan dan menyediakan makanan kecil plus minuman ke meja-meja para pejabat teras rumah sakit. Namanya saya lupa, namun wajahnya masih segar di ingatan saya.

Suatu pagi, ia keluar dari kantor direktur dengan membanting pintu, wajahnya tegang, mulutnya menggerutu, matanya melotot, kedua tangannya merobek robek kertas sampai kecil kecil, tersebar di lantai lorong rumah sakit.

Setelah selidik punya selidik, ternyata lamaran anaknya untuk jadi PNS ditolak, dan si direktur tidak mampu membantu, karena sudah menjadi kewenangan di pusat. Buat si opas kantor, ia tidak mau tahu, yang penting kalau pensiun ia harus pergi dari rumah dinas, karena tidak ada yang melanjutkan bekerja di rumah sakit.

Di Makassar, seorang polisi pangkat rendahan berani menembak atasannya yang berpangkat tiga melati, alasannya juga sama, ada masalah dengan rumah dinas.

Di kota kota lain, banyak pensiunan PNS tidak mau keluar dari rumah dinas karena tidak punya tempat meneduh yang lain. Mereka nekat tidak mau keluar dari rumah dinas, "Silahkan langkahi mayat saya dulu!"

PNS yang korup mungkin punya banyak rumah, kalau pensiun tidak masalah. Kalau PNS-nya sangat jujur, sedangkan gaji yang diterima tiap bulan tidak cukup untuk hidup sebulan, mana ada tabungan untuk beli rumah yang akan ditempati setelah pensiun. Salah siapa?

33. Humble

Semakin berisi semakin runduk, seperti perut padi.

Semakin pandai semakin tahu diri.

Semakin dipercaya semakin rajin bekerja.

Semakin kaya semakin murah hati.

Semakin suci semakin baik hati.

Semakin tinggi kedudukan, semakin rendah hati

Semakin terkenal semakin pandai menahan diri.

Semakin sakti semakin hati-hati menggunakan ilmu.
Di zaman Orde Baru, semakin diucapkan dengan "semangkin."

34. Partus Normal

Di Inggris para calon ibu sudah mulai berpikir-pikir untuk melahirkan dengan *sectio caesaria*, karena efek sampingnya lebih banyak daripada partus normal.

Di Indonesia, terutama di kota-kota besar, para ibu lebih suka dengan *sectio caesaria*, karena bisa pilih waktu, dan kepala si bayi tidak peang katanya.

Partus normal dengan terbaring di atas tempat tidur sebetulnya tidak betul-betul normal, karena mendorong bayi dalam posisi horizontal dengan hanya mengandalkan kontraksi dari uterus (his) sebetulnya kurang bertenaga, sehingga kadang-kadang diperlukan alat bantu seperti vakum dll. Banyak calon ibu yang kehabisan napas dan tenaga untuk mengejan.

Para ibu di Irian melahirkan dalam posisi jongkok, dibawah perutnya disiapkan daun-daun kering yang cukup tebal, supaya kepala bayi tidak cedera ketika keluar dari jalan lahir. Janin tidak perlu ditekan untuk keluar dari kandungan, ia turun dengan gaya gravitasi secara wajar. Yang susah kalau letak lintang, perlu dibantu oleh ahlinya.

Ratu Maha Maya melahirkan Sang Bodhisatta dalam posisi berdiri, kedua tangannya memegang dahan pohon Sala. Menurut buku-buku janin Sang Bodhisatta berada dalam posisi bersila menghadap kedepan, apakah mungkin ketika dilahirkan dalam posisi kepala dibawah?! Katanya ada 4 Raja Brahma yang menampung Sang Bayi Bodhisatta dengan jala emas, sehingga tidak langsung terjatuh ke bumi.

Salah satu keuntungan dari partus normal adalah vaksinasi yang diperoleh bayi ketika melalui jalan lahir, kepala harus melakukan *molding* (berubah bentuk), pengalaman luar biasa yang mungkin akan

sangat bermanfaat bagi anak kelak.

Yang pasti *sectio caesaria* bayarnya lebih mahal dari partus normal. Hehehe

35. Empat Jenis Manusia

Yang pertama adalah jenis BB (baik dan berani).

Yang kedua adalah jenis BT (baik tapi takut).

Yang ketiga adalah jenis JT (jahat tapi takut).

Yang keempat adalah jenis JB (jahat dan berani).

Orang jenis BB jumlahnya sangat sedikit, kalau toh ada ia akan cepat disingkirkan, susah naik pangkat, tidak diberi kesempatan untuk maju.

Orang jenis BT memang lebih banyak, namun mereka lebih banyak dalam posisi tiarap, karena takut mati, takut kehilangan posisi yang sudah nyaman, memang cari aman lebih baik.

Orang jenis JT mungkin lebih banyak lagi, kalau ada kesempatan segera ikut melakukan perbuatan menyimpang. Maju sendiri tidak berani, tetapi kalau ramai-ramai jadi berani, tidak punya malu dan tidak punya takut.

Orang jenis JB semakin lama semakin banyak, karena pola didik yang keliru dan penegakan hukum yang amburadul. Nekat melakukan perbuatan jahat atau menyimpang, berdarah dingin, berani mengambil hak orang lain dan seterusnya. Keluar masuk penjara tidak masalah.

Anda masuk jenis yang mana?

36. Manusia yang Baik dan Berani

Baik dalam arti kata tidak jahat, pikirannya bersih, suci, tidak

egois, selalu memikirkan kepentingan orang lain, diikuti dengan ucapan yang jujur, ramah, tidak suka gosip, tidak suka membual, kemudian dilanjutkan dengan perbuatan atau tingkah laku yang terpuji, rajin, terampil, tekun, bersemangat, dan tidak pernah putus asa. Selalu ingin memperbaiki apa saja yang perlu diperbaiki.

Berani artinya tidak takut meninggalkan zona nyaman, berani mengakui kesalahan diri sendiri dan minta maaf, berani membela yang benar, dan rela berkorban untuk kepentingan orang lain. Contoh yang paling mudah adalah Pangeran Sidharta yang berani meninggalkan 3 istananya yang mewah untuk menjadi pertapa didalam hutan, yang pasti di zaman dulu masih banyak singa dan harimau, selain binatang buas yang lainnya, apalagi nyamuk!

Orang jenis ini dalam hal tertentu berani menentang perintah atasan, karena ingin mempertahankan kebenaran! Tentunya berisiko diturunkan pangkatnya, digeser kedudukannya, dipensiun dini, dipecat, disingkirkan sampai dilibas atau dibunuh.

Di zaman perjuangan layak menjadi calon pahlawan, di zaman pewayangan cocok menjadi ksatria, di Inggris mungkin disebut gentleman, dan kita boleh menyebutnya sebagai manusia utama.

Semakin lama semakin susah dicari, karena itu boleh dilestarikan. Hehehe...

37. Manusia yang Baik dan Kurang Berani

Kurang berani karena banyak pertimbangan, dan juga banyak kendala atau halangan yang bersifat intern atau ekstern.

Seringkali dengan alasan kurang enak, tenggang rasa, atau tidak layak, lalu tidak jadi melakukan sesuatu. Mengkhawatirkan pendapat negatif dari orang banyak yang belum tentu.

Ada juga karena nyali yang kecil, sudah ketakutan sendiri sebelum bertindak, lalu membiarkan peristiwa yang buruk terjadi didepan mata tanpa komentar, dengan alasan: "Itu 'kan sudah biasa!", "Dari dulu juga sudah begitu!", "Kita mau bilang apa!"

Mungkin ada yang takut akan kehilangan posisi yang enak, atau tersingkir dari zona nyaman, meskipun tahu bahwa tidak ada yang kekal di dunia ini. Tidak berani mengambil risiko yang tidak perlu untuk mempertahankan "nama baik" atau "reputasi."

Manusia yang baik dan kurang berani (penakut) memang cukup banyak disekitar kita, memang sulit mengubah kelinci menjadi banteng, dan mungkin lebih mudah mengubah kambing menjadi serigala. Hehehe... artinya mereka lebih mudah ikut-ikutan berbuat keliru, daripada diharapkan dapat meluruskan yang bengkok. Wkwkwk...

Mari menarik napas panjang dan dilepas perlahan-perlahaaan.

38. Preman dan Polisi

Kalau preman jadi polisi,
atau polisi jadi preman,
atau preman bekerja sama dengan polisi,
atau preman mengendalikan polisi,
atau polisi mengendalikan preman.

Semuanya sama saja, rakyat akan semakin jauh dari rasa keadilan. Semua perkara yang bikin susah rakyat, yang membuat rakyat menderita, yang membuat rakyat diperas habis-habisan, pasti akan masuk peti es, dan lama-lama dilupakan. Buntutnya jelas, rakyat akan main hakim sendiri, karena tidak percaya, tidak percaya, dan tidak percaya.

Di Mexico, rakyat menduduki kantor pemerintah daerah, karena aparat pemda, polisi, dan preman bekerja sama dengan baik

sekali, sehingga sulit untuk membedakan mereka. Wkwkwk Kalau rakyat sudah putus asa, apapun dapat mereka lakukan.

Hasilnya akan sama saja, siapa saja yang bikin susah banyak orang atau publik, setelah meninggal dunia, suka atau tidak suka, akan terlahir di alam menderita. Silakan kalau mau.

Hukum karma selalu adil, tidak pernah pandang bulu, tidak bisa diintervensi, dan tidak bisa disuap.

39. Orang Jahat yang Penakut

Kalau sendirian, ngamen main gitar, siapa tahu dapat saweran lumayan. Supaya dikasih uang lebih banyak ngaku-ngaku baru keluar dari penjara.

Kalau sudah lebih dari satu, ada banyak pilihan. Mulai dari menjambret kalung, merampas tas tangan, merebut motor, menculik, menyandera, menyiksa dan seterusnya.

Akibatnya dari perbuatan jahat biasanya tidak dipikir-pikir, karena hari kiamat dianggap masih "lama sekali." Mudah-mudahan diampuni oleh yang diatas, dengan alasan terpaksa berbuat jahat karena kemiskinan atau kelaparan.

Pengampunan yang salah tempat seringkali membuat orang jahat semakin berani, karena mengharapkan "grasi" yang gratis.

Orang jahat yang penakut biasanya tidak berbahaya, akan tetapi kalau nyalinya semakin besar karena bersama-sama teman yang lain, ceritanya menjadi lain.

Di zaman Jepang, para penjahat semuanya tiarap, karena takut kepada kenpeitai. Semua pencuri hukumannya potong tangan tanpa ampun, dipotong dengan samurai.

Kalau semua koruptor juga dipotong tangannya apa boleh? Apakah bisa memberi efek jera?

Terus ngetik di keyboard bagaimana?

40. Jahat dan Berani

Orang jahat yang manapun, kalau mengetahui akibat dari perbuatan jahatnya, ia pasti akan batal untuk berbuat jahat.

Yang betul adalah, orang jahat yang berani sesungguhnya adalah orang nekat yang tidak tahu, yang batinnya diliputi oleh kegelapan, sehingga seolah-olah tidak bisa melihat apa-apa. Akibat dari setiap perbuatan jahat adalah sangat-sangat mengerikan, terlahir di alam neraka selama puluhan ribu tahun sampai jutaan tahun, bahkan sampai satu kalpa lamanya. Dan nanti setelah terlahir kembali di alam manusia akan sangat menderita, pendek umur, miskin seumur hidup, cacat, menderita penyakit berat, selalu sial, dan berjuta penderitaan lainnya.

Dengan rencana yang masak melakukan pembunuhan, perampokan, perkosaan, penipuan, menjual obat terlarang dan segala hal yang cepat mendatangkan uang. Bisa sendiri-sendiri atau bersama-sama.

Yang menjadi pertanyaan adalah, kapan mereka sadar dan mengetahui posisi mereka di alam semesta ini. Kalau semua orang jahat menjadi sadar atau tercerahkan, maka rumah tahanan dan penjarapun tidak diperlukan lagi! Aparat menegak hukum akan kekurangan pekerjaan sampai hari pensiun. Hehehe

Orang baik, orang setengah baik, orang jahat, orang setengah jahat, semuanya akan mati. Sesudah mati mungkin akan berpisah, sebagian pergi ke alam surga atau kembali terlahir sebagai manusia, sebagian lagi akan terlahir di alam apaya (menderita). Pilih yang mana?

Hukum karma adalah hukum alam, bekerja secara otomatis, tidak ada remisi, apalagi grasi.

41. Tidak Otomatis

Tamat kuliah di STAB Nalanda mendapat gelar SAg, tidak

otomatis menjadi arahat, anagami, sakadagami, atau sotapana. Sekarang gelarnya SPdB (sarjana pendidikan Buddhis).

Cukur rambut menjadi bhikkhu, lalu dipanggil bhante, tidak otomatis menjadi arahat, anagami, sakadagami, atau sotapana.

Jadi jangan heran kalau ada lulusan STAB Nalanda yang melakukan pelanggaran sila, melakukan perbuatan tercela, lalu reputasinya menjadi rusak, nama keluarganya tercemar, nama almaternya menjadi tercoreng, dan tidak disukai oleh umat Buddha secara umum. Saya sendiri ikut merasa malu karenanya. Mau bilang apa?

Dari sejak awal saya memberi kuliah tentang psikologi di STAB Nalanda, dulu mulai dengan pengantar psikologi, plus psikologi abnormal, kemudian sekarang diganti dengan psikologi perkembangan dan pengembangan pribadi. Psikologi perkembangan pada semester awal dan pengembangan pribadi pada semester akhir.

Diharapkan para lulusan STAB Nalanda akan terus-menerus mengembangkan pribadinya dimanapun ia berada, menjadi panutan bagi umat disekitarnya, bukan menjadi bahan ejekan atau cemoohan. Semoga.

Memang yang susah kalau harus masuk kedalam kandang srigala, kalau tidak ikut ikutan menjadi srigala pasti akan disantap oleh serigala. Atau menjadi kambing yang lebih galak dari srigala?

42. Persiapan untuk Mati

Pada detik-detik sebelum mati, ketika mau dijemput oleh malaikat maut, akan diputar rekaman rekaman peristiwa sejak lahir sampai mau mati. Namanya cuti citta.

Kalau seumur-umur hanya berbuat jahat, yang muncul pasti tayangan-tayangan peristiwa yang jelek-jelek dan mengerikan.

Kalau sepanjang umur lebih banyak berbuat baik, tentu lebih banyak muncul tayangan-tayangan peristiwa yang baik-baik dan

membahagiakan.

Kalau napas sudah satu-satu, alias sudah mau mati, tentu tidak banyak waktu lagi untuk berbuat baik, yang ada hanyalah penyesalan.

Gambaran atau rekaman pikiran terakhir itulah yang akan menjadi tiket menuju ke alam kehidupan yang berikut. Kalau bagus artinya bisa terlahir di alam bahagia (surga) atau manusia, kalau menyeramkan artinya akan terlahir di alam menderita (apaya): alam neraka, alam binatang, alam setan, atau alam jin.

Pilihan ada di tangan kita masing-masing, kalau kita mengisi lembar-lembar kehidupan kita dengan hal-hal yang baik, mungkin akan terlahir di alam manusia lagi atau surga; kalau kita mengisi lembar-lembar kehidupan kita dengan hal-hal yang buruk maka siap-siaplah tersiksa di alam neraka jahanam dan seterusnya.

Kematian adalah pasti, namun waktunya belum pasti. Siapa tahu nanti malam? Hehehe

Karena itu pastikan untuk berbuat baik setelah selesai membaca note ini. Mumpung belum terlambat.

43. Kepribadian Epileptik

Meskipun pasien epilepsi telah diberi obat antiepilepsi supaya tidak kejang-kejang, kepribadian epileptiknya tidak bisa disingkirkan.

Diluar serangan episepsi, mereka adalah orang yang "waras" seperti juga orang-orang lain pada umumnya.

Kepribadian epileptik membuat mereka mudah iri hati, mudah mendendam, bisa bersekongkol dengan sesama pasien epilepsi yang lain untuk menentang para dokter atau perawat di rumah sakit jiwa, oleh karena itu jangan pernah mengumpulkan pasien-pasien epilepsi dalam satu ruangan!

Sebagai manusia, tuntutananya ya sama, yaitu ingin kawin dan punya anak, dan faktanya mungkin tidak banyak yang mau kawin

dengan mereka, dengan alasan penghasilan mereka tidak dapat diandalkan untuk membiayai hidup berkeluarga.

Beberapa hari yang lalu seorang ibu berusia 55 tahun telah dibunuh oleh putranya sendiri dengan pisau dapur, karena dendam yang telah bertumpuk-tumpuk selama bertahun-tahun. Anaknya itu merasa telah diperlakukan secara tidak adil oleh ibunya, obat yang dimakan dianggap sebagai siksaan. Diagnosisnya mungkin adalah epilepsi, plus kepribadian epileptik. Epilepsinya mungkin masih bisa diatasi dengan obat-obat antikejang, namun kepribadian epileptiknya telah berakibat buruk kepada keluarganya sendiri. Bersikap hati-hati pasti lebih baik.

44. Pendekatan Holistik dan Eklektik

Holistik berarti menyeluruh, sedangkan eklektik berarti yang terbaik dari semua pilihan yang ada.

Pendekatan holistik dan eklektik sejak puluhan tahun yang lalu diperkenalkan oleh Prof. Kusumanto, guru saya, untuk terapi skizofrenia.

Skizofrenia adalah salah satu jenis gangguan jiwa yang sangat kompleks dan rumit dalam segala seginya, sehingga memerlukan pendekatan holistik dan eklektik dalam proses terapinya. Silakan untuk melibatkan semua profesi yang terkait, gunakan segala fasilitas yang ada, ajak semua pihak yang bersimpati, pilih yang terbaik pada setiap kesempatan yang tersedia, mudah-mudahan pasien bisa tertangani dengan baik dan cepat sembuh.

Ada terapi farmakologik (psikofarmaka) atau dengan obat-obatan, ada psikoterapi, ada terapi fisik (dengan ECT), ada terapi sosial, ada terapi seni, ada terapi gerak, ada terapi warna, ada terapi meditasi

atau kontemplasi, mungkin sekarang ada terapi dengan games komputer.

Mungkin pendekatan holistik eklektik sebaiknya digunakan untuk semua jenis gangguan jiwa, tidak hanya untuk skizofrenia. Yang terpenting adalah keinginan untuk menolong atas dasar kasih sayang dan belas kasihan yang tulus, bukan hanya berdasarkan faktor finansial!

Psikiatri bukanlah ilmu hanya untuk para psikiater, namun terbuka bagi siapa saja untuk mempelajarinya. Para psikiater tidak boleh sombong, dan jangan merasa pintar sendiri, lalu menganggap profesi lain lebih rendah.

45. Shimla

Pada tahun 1978, 35 tahun yang lalu, bersama dengan dua teman saya, saya pergi mengunjungi Shimla.

Shimla terletak di kaki gunung Himalaya, di India Utara. Karena saya datang menjelang akhir tahun, maka musimnya adalah winter. Dinginnya minta ampun, wrrrrhhh. Karena waktu hanya sedikit, hanya sempat tidur satu malam saja, itupun pakai baju 6 lapis dan celana 4 lapis. Kalau malam hari temperaturnya dibawah 0 derajat celsius.

Pemandangannya luar biasa, sungguh-sungguh indah. Shimla adalah kota kecil yang dijadikan sebagai ibukota musim panas ketika kolonial Inggris menjajah India. Di musim panas, udaranya lebih hangat meskipun tetap sejuk menggigit. Hehehe... Yang boleh naik mobil hanya walikota dan bintang film, sisanya harus jalan kaki.

Mungkin sudah banyak teman-teman yang ke India untuk Dharmayatra, berziarah mengunjungi 4 tempat suci Sang Buddha, dan banyak yang mampir ke Taj Mahal, tetapi yang mampir ke Shimla mungkin tidak ada.

Katanya Shimla adalah tempat bersemayamnya Batari Kali,

salah satu dewi Hindu yang suka ngamuk, 1.000 tangannya memegang senjata semua, sehingga para dewa di kahyangan kabur karena tidak tahan melawannya.

Kalau ada kesempatan, silakan mengunjungi Shimla, mungkin sekarang masih tetap dingin, meskipun sudah ada global warming. Hahaha...

Tempat yang tidak akan terlupakan.

46. RR

Hampir 20 tahun yang lalu, ketika menyambangi Bhante Giri yang sedang sakit di Singapura, saya diajak oleh teman saya untuk naik mobil RR (*Rolls Royce*), warnanya hijau tua.

Kita semua sering naik mobil, tetapi naik RR kesempatannya jarang sekali. Kalau pemiliknya pasti boleh naik kapan saja, dimana saja dan pada kesempatan apa saja.

Ada orang yang jatuh cinta pada pandangan pertama ketika masih kecil, lalu bercita-cita untuk memiliki mobil RR setelah jadi orang kaya. Tidak semua cita-cita bisa terkabul, karena untuk memiliki RR orangnya harus sangat kaya, soalnya semuanya serba mahal.

Memang masih ada mobil lain yang lebih mahal dari RR, tetapi RR tetap merupakan simbol dari kemapanan. Awetnya luar biasa, sesudah berusia 100 tahun, masih seperti baru. Katanya semua dibuat dengan tangan, akurasinya luar biasa.

Memiliki replikanya pasti bisa, namun memiliki mobilnya belum tentu.

Siapa mau beli RR? Siapa yang mau punya RR? Siapa yang mau naik RR?

47. Dokter

Ada dokter yang tidak praktik sore, juga tidak bekerja di rumah sakit

atau puskesmas, karena menderita skizofrenia.

Ada dokter yang mati muda, baru lulus 6 bulan, ditabrak mobil ketika menyeberang jalan. Ada juga yang cepat mati karena ketularan virus mematikan dari pasien.

Ada yang mati muda karena kelelahan di kamar bedah.

Ada dokter yang terus membujang, karena menderita obsesi kompulsi.

Ada dokter yang cepat kaya, uangnya bukan dari hasil praktik, namun karena jual beli rumah dan warisan orangtua.

Ada dokter yang sangat sosial, sampai tua hidupnya pas-pasan terus, tidak mampu mengirim anaknya sekolah keluar negeri.

Ada dokter yang jujur, tidak mau korupsi meskipun ada kesempatan, sampai pensiun naik turun angkot dan bus kota.

Ada dokter yang sangat kaya, karena jadi pemilik dari perusahaan taksi raksasa.

Ada dokter yang jadi ahli tembakau, hidup dari tembakau, tidak mau praktik sore.

Ada dokter yang birokrat, sesudah pensiun tidak bisa bikin resep, praktik sore sepi tidak ada pasien.

Sekarang yang bisa jadi dokter hanya anak orang kaya, karena biayanya mahaahal sekali. Hehehe

Masih ada yang mau jadi dokter?

48. Tes Kebugaran Sebelum Nyetir: HRV

Mau nyetir apa saja tidak peduli, mau nyetir kapal terbang, mau nyetir bus Transjakarta, mau nyetir kapal ferry, mau nyetir angkot, mau nyetir kereta api, atau mau nyetir oplet, sepanjang banyak nyawa manusia yang menjadi taruhannya, maka kebugaran si sopir menjadi sangat penting, tidak bisa ditawar tawar lagi.

Pemeriksaan kesehatan fisik secara berkala kudu dilakukan, pemeriksaan jiwa secara berkala juga harus dilakukan. Kalau sakit segera disembuhkan, karena pekerjaannya sangat menanggung risiko. Seringkali setelah dilakukan pemeriksaan fisik dan jiwa secara berkala, masih ada masalah manusia, yaitu kebugaran! Kesehatannya ok, tapi kurang tidur, karena habis nonton bola. Wkwkwk

Sejak tahun 1966 telah ditemukan alat yang namanya HRV, singkatan dari *Heart Rate Variability*, alat ini bisa dipakai untuk mengukur kebugaran seseorang setiap saat.

Kementerian Perhubungan memang telah mengenal alat ini dan telah memilikinya sebanyak 32 unit (dalam lembaga diklat), dan setelah memahami seluk beluk alat yang sederhana ini alangkah baiknya kalau diterapkan di lapangan, demi keselamatan para penumpang.

Para sopir yang mau berangkat tugas, harus diperiksa dulu dengan HRV, kalau tidak buger harus dirumahkan!

Kebugaran tubuh manusia ditentukan oleh syaraf simpatis dan parasimpatis, keseimbangannya harus dipelihara dengan olahraga yang teratur dan istirahat yang memadai. Dan semua "sopir" harus berusaha menjaga kebugarannya masing-masing, demi keselamatan para penumpang. OK?

49. Terpaksa

Kata terpaksa adalah kata yang tidak enak untuk diucapkan atau didengar oleh siapa saja; akan tetapi sebagai orang yang hidup bermasyarakat kita seringkali melakukan sesuatu karena terpaksa.

Seorang kakak terpaksa berhenti sekolah, karena orangtuanya lebih suka menyekolahkan adik-adiknya sekolah ke jenjang yang lebih tinggi. Kemudian ia membantu ekonomi keluarga dan mengorbankan hari depannya sendiri.

Seorang istri yang sudah tua, dan tidak sanggup lagi mengurus suaminya yang lebih tua, terpaksa mencari istri muda yang masih kekar dan kuat bagi suaminya dengan "sukarela," Hehehe

Karena membela diri, seseorang terpaksa membunuh orang lain yang mengancam nyawanya, supaya bisa tetap hidup dan mempertahankan miliknya.

Karena jalur kereta api sedang longsor, maka orang Bogor terpaksa naik bus antarkota untuk pergi ke Jakarta.

Untuk menghindarkan jatuh korban yang lebih banyak lagi, maka Amerika terpaksa menjatuhkan bom atom di Hiroshima dan Nagasaki.

Untuk melawan serbuan tentara Jepang dari tahun 1937 sampai 1945, maka tentara nasionalis dan tentara komunis di Tiongkok terpaksa berdamai untuk sementara.

Apakah untuk mempertahankan kedudukannya, Presiden Suriah juga terpaksa membunuh rakyatnya sendiri?

50. Lidi

Satu batang lidi, kalau panjang bisa dipakai untuk "nerang", maksudnya sebagai penangkal hujan, diujung atasnya tertusuk cabe merah dan bawang merah. Cara ini tidak selalu mempan, mungkin panggil pawang hujan lebih mantap. Hehehe

Kalau pendek bisa dipakai untuk korek kuping, setelah dibalut kapas diujungnya. Kalau ngorek jangan terlalu dalam, karena bisa merusak gendang telinga.

Kalau banyak, dan diikat jadi satu, jadi sapu lidi, bisa dipakai untuk menyapu di kebun atau di jalan.

Ada orang yang seperti lidi, kalau sendirian tidak berguna, kalau bersama-sama dengan banyak orang lain, baru bisa berperan.

Ada orang seperti bambu, lentur mengikuti arah kemana saja

angin bertiup, tanpa tercabut dari akarnya.

Ada orang seperti kayu, kaku, mudah dibentuk, namun setelah patah susah untuk disambung lagi.

Ada orang seperti besi, kuat dan tahan lama, kalau mau dibengkokkan, harus dipanaskan dulu sampai merah membara. Dalam keadaan dingin susah ditekuk, dan dekat air asin mudah berkarat!

Ada orang seperti arang, rapuh, hanya bisa untuk masak dan setrika. Sekali patah tidak bisa disambung lagi. Wkwkwk

Ada orang seperti lilin, mudah sekali dibentuk, namun tidak tahan lama. Begitu kena panas sedikit sudah meleleh.

Ada orang seperti plastik, indah dipandang, bisa dicat dan dipoles mengkilat seperti logam, namun tidak punya bobot.

Sesudah bergaul lama, galang gulung selama puluhan tahun, mungkin baru ketahuan kualitas seseorang; karena banyak orang yang pandai berpura-pura.

51. Simpan Uang

Ketika Presiden Nicolai Ceaucescu dari Rumania terjungkal dari kedudukannya, pemerintahan baru segera mengejar harta kekayaannya di bank-bank yang bertebaran di Swiss, Luxemburg, Austria, dll. Katanya semua pejabat bank disana memberikan jawaban yang sama, yang paling banyak menyimpan uang di banknya adalah orang-orang dari Indonesia, jumlahnya uangnya juga paling banyak!

Kerahasiaannya dijamin, hanya pakai nomor pin yang berjumlah banyaaak sekali. Nama, alamat, tanda tangan, kedudukannya tidak dicatat, supaya tidak bisa terlacak oleh siapapun.

Yang jadi masalah, kalau orang yang sangat kaya dari Indonesia itu mulai pikun, dan ia tidak mencatat di mana-mana pin tersebut kecuali di otaknya (karena takut ketahuan), maka uangnya yang banyak itu akan menjadi milik pemerintah setempat yang bersangkutan, alias

disita untuk negara. Silakan gigit jari sampai putus. Wkwkwk.. Ahli warisnya tidak akan dapat apa-apa alias nihil.

Sebagian menyimpan uang di bank-bank Singapura, alasannya lebih dekat, ngambilnya lebih gampang dan lebih cepat, bisa pp dalam sehari. Sampai bongkok Pemerintah Singapura juga tidak akan membuat perjanjian ekstradisi dengan Pemerintah RI, supaya para koruptor bisa menyimpan uangnya dengan aman 1000% disana. Pinteeer.

Zaman dulu orang simpan uang dibawah bantal, dibawah kasur, di para-para, ditanam dalam tanah atau tembok rumah, atau dibawa kemana-mana. Yang mana lebih aman?

52. Kualitas Manusia

Kualitas manusia tidak ditentukan oleh kelahiran, namun dari apa yang tidak dilakukan dan apa yang dilakukan olehnya.

Melaksanakan semua tugas dan kewajiban dengan baik, apalagi yang telah diikrarkan didepan umum, contohnya ikrar perkawinan, janji (sumpah jabatan), menjaga kode etik, bersikap baik setiap saat, ramah tamah, santun kepada siapa saja, disiplin bayar pajak, ringan tangan (suka menolong), murah hati (suka membantu), suka beramal, murah senyum, dan seterusnya.

Tidak melakukan hal hal yang bikin susah orang lain, misalnya menyakiti, memfitnah, membunuh, menjebak, menculik, menyandera, merampok, memalak, mencopet, menipu, berzinah, membohongi orang lain, mabuk-mabukan, bersekongkol, menyelundup, mengkhianati teman, atau kesatuan atau negara, dan seterusnya.

Siapa saja yang hanya mementingkan dirinya sendiri, tidak peduli kepada orang lain, lingkungan hidup atau hari depan bangsa, maka kualitasnya pasti rendah.

Setiap orang pertama-tama harus menjaga dirinya sendiri, berusaha agar membuat dirinya sehat walafiat, segar bugar, tidak sakit, selalu sadar, selalu siap untuk melakukan hal-hal yang baik; untuk itu memang perlu biaya, perlu ongkos untuk beli makanan, pakaian, obat-obatan, kendaraan, rumah, dan kebutuhan-kebutuhan lainnya. Kualitasnya sudah lebih baik.

Kalau masih memiliki harta yang berlebih, seharusnya ia juga boleh atau punya niat untuk membantu keluarga inti, sanak keluarga, handai taulan, teman-teman, atau siapa saja yang membutuhkan pertolongan, inilah aspek sosial dalam bermasyarakat. Yang ini kualitasnya lebih baik lagi.

Kualitas manusia terbaik yang pernah ada adalah kualitas seorang Sammasambuddha, kemudian yang lebih rendah adalah Paccekabuddha, kemudian arahat, kemudian anagami, kemudian sakadagami, kemudian sotapana.

Kualitas hanya bisa diperoleh dengan latihan dan usaha yang tiada henti, bukan diberikan oleh yang diatas.

Kalau kita yang mengasah pisau, yang menjadi tajam adalah pisau kita, bukan pisau tetangga.

53. Dulu dan Sekarang

Dulu: banyak anak, banyak rezeki

Sekarang: banyak anak harus lebih banyak cari rezeki

Dulu: menantu perempuan harus berbakti kepada mertua, tinggal bersama mertua

Sekarang: menantu perempuan ingin tinggal terpisah, dan tidak mau terganggu oleh mertua

Dulu: cari menantu lewat mak comblang

Sekarang: anak bebas cari sendiri, bisa di internet, karaoke, night club, piknik, dll

Dulu: semua penghasilan anak diserahkan kepada ibu (selama tinggal bersama)

Sekarang: uangnya disimpan sendiri-sendiri

Dulu: extended family system

Sekarang: nuclear family system

Dulu: perusahaan keluarga diurus sendiri oleh anggota keluarga.

Sekarang: pakai tenaga profesional, anggota keluarga cukup jadi komisar, terima deviden tiap tahun.

Dulu: menghormati orangtua dengan berlutut sungkeman

Sekarang: cukup kirim sms untuk "say hello"

Dulu: kalau ribut saling pukul pukulan pakai kepala

Sekarang: kalau ribut saling tuntutan di pengadilan lewat pengacara

54. Jantung Membesar

Otot jantung terdiri dari otot lurik, bukan otot polos, meskipun dibawah pengaruh syaraf parasimpatis. Ini adalah suatu pengecualian yang aneh.

Akibatnya kalau ototnya kerja keras, suatu saat bisa membesar, terutama ventrikel kiri, yang memompa darah ke seluruh tubuh (bilik kiri).

Yang menjadi masalah, rongga jantung tidak ikut-ikutan membesar, sehingga kalau jantung membesar maka ruangnya secara relatif akan semakin sempit dan susah untuk bergerak. Ketika memompa, jantung itu agak berputar melintir sedikit. Memang sih ada cairan pelumas, namun kalau sudah terlalu besar pasti jadi bermasalah.

Olahraga tidak boleh terlalu banyak, sesuaikan dengan kebutuhan dan kondisi masing-masing, untuk menghindari pembesaran otot jantung yang berlebihan.

Bersama dengan gangguan pembuluh darah yang lainnya, maka penyakit jantung pada saat ini menjadi pembunuh terbesar umat manusia, mungkin bisa lebih dari 30% kematian.

Mari kita jaga kesehatan jantung kita masing-masing, karena kalau jantung berhenti bekerja berarti kita juga berhenti jadi manusia.

55. Hipertensi dan Marah-Marah

Sekitar 30 tahun yang lalu, ada pasien asal Salatiga yang mengatakan: "Saya sering marah-marah karena menderita hipertensi!" Menurut saya pernyataannya terbalik, seharusnya begini: "Karena saya suka marah-marah, maka saya jadi penderita hipertensi."

Marah boleh, namun jangan marah-marah, karena berbahaya.

Kalau sering marah-marah, maka otak akan mengirimkan perintah agar hormon adrenalin dari kelenjar adrenal (dekat ginjal) atau yang sejenis dicurahkan ke dalam aliran darah. Akibatnya adalah penyempitan pembuluh darah di seluruh tubuh sehingga tekanan darah menjadi lebih tinggi, plus jantung memompa lebih kuat, lebih sering dan lebih banyak mengalirkan darah. Selain itu masih ada yang lainnya, seperti peninggian kadar gula darah (buntutnya jadi diabetes), kenaikan kadar kolesterol (buntutnya atherosklerosis), keluar banyak keringat, pupil mata melebar, dan seterusnya.

Karena sering menerima tekanan yang kuat, dan karena takut jebol, maka dinding pembuluh darah bisa menebal supaya lebih tahan, bisa ada pengapuran disana, juga jadi semakin kaku, lama-lama bisa pecah alias bocor. Yang sering terlihat adalah pengapuran pada aorta (kalsium) selepas dari jantung, lekukannya juga bisa memanjang (*elongatio*).

Ingat bahwa obat-obatan tidak bisa menyembuhkan sama sekali, hanya mengurangi gejala saja.

Yang terpenting adalah berhenti marah-marah, berhenti merasa cemas, berhenti merasa gelisah, berhenti merasa tegang, supaya otak berhenti memerintahkan produksi adrenalin secara berlebihan dari kelenjar adrenal, sehingga tidak perlu ada hipertensi.

Harus mengubah paradigma, mengubah pandangan hidup yang salah menjadi benar, belajar lebih sabar. Yang susah kesabaran tidak ada yang menjual, untuk memilikinya harus melatih sendiri terus menerus.

Meditasi mungkin bisa menolong. Bukankah meditasi lebih murah dari beli obat-obatan seumur hidup?
Hidup akan lebih tenang dan bahagia tanpa hipertensi. Percayalah.

56. Tukang

Ada tukang kayu, kerjanya bikin rumah.

Ada tukang batu, kerjanya bikin tembok dan pasang ubin.

Ada tukang becak, kerjanya narik becak.

Ada tukang sayur, kerjanya menjajakan sayuran dari rumah ke rumah.

Ada tukang minyak, kerjanya jual minyak tanah buat masak.

Ada tukang masak, kerjanya di dapur.

Ada tukang obat, kerjanya jual obat.

Ada tukang sablon, kerjanya nyablon di kaos buat kampanye.

Ada tukang peti, kerjanya jual peti mati.

Ada tukang air, kerjanya menjual atau menjajakan air bersih.

Ada tukang ledeng, kerjanya memperbaiki ledeng bocor.

Ada tukang ban, kerjanya tambal ban plus pompa.

Ada tukang sate, kerjanya jual sate ayam atau kambing.

Ada tukang gambar, kerjanya menggambar.

Ada tukang gigi, kerjanya bikin gigi palsu.

Ada tukang sepatu, kerjanya memperbaiki sepatu rusak.
Ada tukang cukur, kerjanya mencukur rambut orang.
Ada tukang dandan, kerjanya bersolek melulu.
Ada tukang pukul, kerjanya pukul orang alias centeng.
Ada tukang tagih, semacam *debt collector*.
Ada tukang ngamen, ngamen buat cari saweran.
Ada tukang gosip, kerjanya menceritakan keburukan orang lain,
Ada tukang nyontek, malas belajar mau dapat nilai bagus di rapor,
Ada tukang ngambek, kesenggol dikit sudah marah-marah,
Ada tukang ngibing, dimana cokek pasti ada dia.
Ada tukang tembak, kerjanya menembak orang
Ada tukang ngintip, kerjanya lihat orang mandi atau...
Ada tukang kawin, kerjanya kawin melulu
Ada tukang cerai, kerjanya sering menceraikan pasangannya
Dan ada lagi tukang insinyur, ... hehehe

57. Target

Semua penembak jitu harus menembak kepala atau dada sebelah kiri sebagai target.

Para pengusaha bertekad sebelum usia 30 tahun harus punya uang 1 miliar sebagai target.

Para *salesman/salesgirl* ditargetkan harus mencari paling sedikit 10 pelanggan baru dalam satu minggu.

Pasangan suami istri yang baru kawin harus punya anak dalam 3 tahun pertama perkawinan sebagai target.

Para dokter harus merawat pasien paling sedikit 100 hari rawat sebagai target.

Oleh pabrik obat, para dokter harus bikin resep sebanyak-banyaknya, sebelum dikasih hadiah atau jalan jalan ke luar negeri.

Seorang kaya ingin hidup lebih dari 100 tahun sebagai target. Oleh pemegang merek, para dealer mobil harus menjual mobil paling sedikit 20 unit dalam seminggu. Para detailer harus mengunjungi 50 dokter dalam sebulan sebagai target. Para direktur perusahaan ditargetkan memperoleh keuntungan 10 triliun dalam 10 tahun. Kalau target tidak tercapai, bagaimana? Dipecat, dimarahi, atau putus kontrak! Bolehkah punya target, sebelum mati sudah mencapai sotapana?

58. Yang Seng Ie

Pada tahun 50-an, orang-orang kaya dari Singapura, Malaya, dan Thailand, kalau mau berobat datangnya ke Jakarta, ke rumah sakit Yang Seng Ie (sekarang Husada) di jalan Mangga Besar, bukan ke CBZ.

Mungkin waktu itu Yang Seng Ie adalah rumah sakit swasta paling bagus di Asia Tenggara, dokternya semua orang keturunan Tionghoa. (Kalau masuk CBZ : masuk pagi hidup pulang sore mati)

Zaman sekarang terbalik, orang Indonesia yang pergi berobat ke Singapura atau Malaysia. Itu artinya mereka yang maju atau kita yang jalan ditempat?

Zaman itu Tengku Abdurrahman mengundang Prof. Lie Kian Yoe dari Indonesia dan para profesor dari Inggris untuk mendirikan universitas yang setara dengan universitas di London. Waktu itu banyak guru dari Indonesia pergi ke Malaysia untuk mengajar disana, sekarang banyak anak Indonesia yang belajar ke Malaysia

Sekarang Yang Seng Ie yang sudah ganti nama menjadi RS Husada memang berubah, lebih maju, tetapi mungkin masih belum setara dengan Mount Elizabeth di Singapura.

Di Indonesia semuanya tersedia, dari yang paling bagus sampai

yang paling jelek. Di era globalisasi, kalau tidak mau berbenah diri, kita akan semakin ketinggalan dari bangsa dan negara lain. Kita akan jadi kuli di negeri sendiri, kita hanya jadi pembeli produk luar negeri yang rakus, hanya bisa gigit jari melihat kekayaan alam dan budaya dirampok habis-habisan oleh bangsa lain yang lebih lihai.

59. Etika yang Hilang

Kalau banyak menteri mau jadi caleg, mungkin karena sudah yakin nanti nggak bakal jadi menteri lagi, jadi harus buruan berusaha untuk terpilih jadi anggota legislatif, supaya bisa terus lebih lama jadi pejabat; maka etika berpolitik sudah menguap.

Kalau di jalanan motor dan mobil melawan arus, mengabaikan lampu merah, maka etika berlalulintas sudah hilang.

Kalau ada anak membunuh ibunya sendiri, suami dan istri saling bunuh, saling memaki, maka etika dalam keluarga sudah lenyap.

Kalau dokter tidak mau memulangkan pasien yang sudah boleh pulang, maka etika kedokteran mulai luntur.

Kalau para penegak hukum senang menerima suap, maka etika hukum sudah tidak ada.

Kalau sudah banyak pejabat yang menjual tanah air dengan murah, maka etika berbangsa sudah pupus.

Apakah bangsa kita masih pantas merasa memiliki etika ?

60. Harapan

Pemuda harapan bangsa.

Pemudi harapan pemuda.

Anak harapan orangtua.

Orangtua harapan anak.

Harapan tidak boleh sirna, ibarat setitik cahaya yang jauh namun masih berkedap-kedip.

Yang pasti kalau sedang berada didalam kesulitan, harus tetap ada harapan supaya terhindar dari masalah dengan segera, dan bisa bernapas lega kembali.

Menghapuskan harapan dari orang yang sedang putus asa adalah tindakan yang sangat kejam dan tidak terpuji.

Namun kita boleh selalu berharap bahwa besok pagi matahari akan terbit bersinar kembali di timur dan terus tenggelam di barat. Seperti yang sudah-sudah.

61. TKI dan Sakit Jiwa

Sakit jiwa di luar negeri itu tidak enak, pasti dikirim pulang oleh majikannya. Ongkos pesawatnya mungkin lebih mahal dari gaji yang diperoleh.

Ketentuan bahwa semua TKI sebelum berangkat ke luar negeri harus diperiksa kesehatan jiwanya tidak dilaksanakan dengan seksama, sehingga yang punya potensi untuk sakit jiwa juga berangkat ke luar negeri untuk bekerja. Sudah ada agen pengirim tenaga kerja yang dituntut untuk ganti rugi, karena mengirimkan tenaga kerja yang tidak tahan *culture shock*, sehingga sakit jiwa di sana. Bikin repot saja.

Sesungguhnya dengan tes kepribadian yang sesuai, maka akan tersaring TKI yang tidak tahan banting, yang tidak tahan perubahan budaya di negeri orang. Mereka tidak usah berangkat, karena risiko untuk sakit jiwa sangat besar, kerja di dalam negeri, didekat keluarga, lebih baik dan lebih aman

Yang kepribadiannya tangguh, tahan banting, mudah menyesuaikan diri, ulet, silakan berangkat untuk mencari rezeki di negeri orang, kerja keras, membuat dirinya dan keluarganya lebih sejahtera.

Kalau duit sudah berbicara, maka segala ketentuan atau peraturan bisa dipergunakan seaneh perut, akan tetapi sakit jiwa adalah nyata. Tolong jangan main-main dengan yang satu ini.

62. Tidak Selalu

Langit tidak selalu cerah, sekali-sekali berawan.
Langit juga tidak selalu mendung, bisa juga terang benderang.
Dagang tidak selalu untung, sekali-sekali bisa rugi.
Berjudi tidak selalu menang, lebih sering kalahnya.
Badan tidak selalu sehat, sekali-sekali jatuh sakit.
Laut tidak selalu tenang, sekali-sekali berombak besar.
Perasaan tidak selalu tenang, sekali-sekali datang gelisah atau cemas.
Nasib tidak selalu bagus, sekali-sekali datang nasib sial.
Ohhh, hidup ini memang tidak pasti.

63. Stayhome Dad

Dahulu ada teman saya, seorang dokter perempuan, PNS, di rumah buka warung, suaminya tiap hari ada di rumah jaga warung melayani pembeli. Kalau suaminya itu tidak mau tahu urusan anak-anaknya, ia tidak berhak disebut sebagai stayhome dad. Dalam seusia perkawinan, saya dengar mereka hanya sekali bertengkar, karena suaminya merasa dilecehkan oleh isterinya yang jadi dokter itu.

Ada seorang suami yang jelas mengaku sebagai *stayhome dad*, karena yang cari uang adalah istrinya yang menjadi pejabat senior dari sebuah perusahaan multinasional, gajinya pasti banyaaak sekali. Julukan lainnya adalah bapak rumah tangga, karena ia bertanggungjawab terhadap semua urusan rumah tangga, selain urusan pendidikan anaknya di sekolah. Mungkin kalau ia bekerja, penghasilannya sebulan tidak sepersepuluh dari gaji istrinya.

Ada juga yang berpendapat, bahwa meskipun gajinya kecil, seorang suami tetap harus bekerja cari uang untuk keluarga! Bagaimana kalau gajinya lebih kecil dari upah untuk bayar *babysitter* plus sopir plus PRT? Bukankah ia lebih baik menjadi *babysitter*, merangkap sopir, dan merangkap PRT?

Yang penting hidup itu tidak hanya urusan uang, meskipun harus diakui bahwa uang itu penting. Hidup tanpa uang bisa susah. Apakah kalau sudah punya uang, semua urusan bisa beres?

Seorang *stayhome dad* masih bisa cari uang disela-sela waktu luangnya, misalnya mengarang lagu, melukis, ikut MLM, dan lain sebagainya.

64. Tidak Mau Kawin

Ketika ditanya apakah dia sudah kawin, jawabnya adalah "dia sudah cerai."

Ada wanita yang tidak mau kawin karena menyaksikan teman-temannya tidak sukses dalam hidup perkawinan. Hari-hari hanya diisi dengan keributan dan akhirnya cerai juga.

Apakah ada *licence to wed*?

Cucu saya yang baru lewat 4 tahun mengatakan bahwa 2 orang yang berlainan warna kulit tidak boleh kawin, itu dari kata teman sebayanya.

Perkawinan adalah pilihan, kalau tidak bertemu dengan orang yang cocok untuk diajak hidup bersama, apakah lebih baik terus hidup melajang?

Kalau tujuan dari perkawinan adalah jaminan hari tua, yaitu dirawat oleh anak menantu dengan penuh kasih sayang, sudah banyak yang kecewa berat. Anak menantu zaman sekarang lebih matre dari anak menantu zaman dulu, cucu juga sama saja. Wkwkwk

Kalau tujuan perkawinan adalah supaya bisa hidup berbahagia,

saling berbagi kasih dan penderitaan, silakan coba cari pasangan yang cocok. Semoga sukses.

65. Rumput Hijau

Ada orang yang tidak pernah puas, selalu iri hari, melihat rumput tetangga lebih hijau, karena tidak pernah ikut menyiram dan memangkasnya.

Ada istri yang tidak pernah cukup dengan penghasilan suaminya, merasa malu dengan profesi suaminya, ingin punya rumah yang lebih besar, ingin punya mobil yang lebih baru, ingin perhiasan yang lebih mahal, ingin jalan-jalan keluar negeri setiap tahun, dan seterusnya. Mulutnya tidak pernah berhenti berkicau, melek mata melek mulut. Wkwkwk... Untuk sang suami, nasihatnya hanya satu, yaitu berlajar bersabaaar. Hehehe

Ada suami yang tidak pernah puas dengan istrinya sendiri, semakin lama pasti semakin tua, semakin banyak kerut-kerut di wajahnya, kantong matanya semakin tebal, melihat perempuan lain lebih cantik dan menarik. Padahal istrinya pintar masak, pintar melayani suami, rapi mengatur rumah tangga dan bisa bantu cari uang.

Selalu membayangkan perempuan cantik dan muda di batinnya sepanjang waktu. Ini namanya tua-tua keladi, semakin tua semakin jadi, alias genit. Nasihat untuk sang istri, belajar dandan dan belajar senam seks. Hehehe...

Lebih baik membuat rumput di kebun sendiri lebih hijau, daripada iri hati melihat rumput hijau di kebun tetangga.

Segarkan tema berumah tangga setiap saat, misalnya: "Tiada hari tanpa kasih sayang!", "Tiada hari tanpa senyum di bibir!", "Tiada hari tanpa masakan yang lezat!", "Tiada hari tanpa berbuat baik!"
Oke?

66. Hidup dan Bekerja

Ada orang yang bekerja untuk hidup, contohnya adalah pegawai negeri atau swasta, atau karyawan dimana saja. Yang berpendidikan tinggi, yang bekerja lebih lama, yang lebih pandai, yang lebih terampil, akan mendapat penghasilan lebih tinggi. Selain itu ada juga yang berwirasawasta, bertani, jadi nelayan, mencari nafkah untuk hidup yang layak. Kaum profesional juga termasuk dalam golongan ini.

Ada orang yang hidup untuk bekerja, pada level ini terdapat para pekerja kasar, kuli, pembantu rumah tangga, dan lain sebagainya.

Mereka bekerja sejak muda sampai tua, teruuus bekerja. Pada umumnya berpendidikan tidak terlalu tinggi. Tidak mampu menumpuk harta untuk menjadi orang yang kaya raya.

Ada orang yang sangat santai, karena orang lain yang bekerja untuknya, misalnya anak raja, anak orang kaya dan yang sejenis. Didalam kepalanya tidak ada kata bekerja, yang ada hanya dilayani dan menikmati hidup ini. Hari tuanya belum tentu bahagia.

Ada yang orang yang bekerja untuk maksud dan tujuan tertentu, yaitu untuk memperoleh kebahagiaan yang lebih tinggi dan lebih mulia. Salah satunya adalah jadi pekerja sosial atau aktif di bidang sosial, atau aktif mengabdikan dibidang sosial keagamaan.

Yang paling buruk adalah orang yang bekerja untuk dirinya sendiri, tanpa memikirkan kepentingan orang lain, menabrak semua prinsip moral dan etika, melanggar hukum dan semua ajaran agama. Hari tuanya pasti menderita, dan setelah meninggal dunia akan terlahir di alam-alam menderita.

67. Hidup yang Tidak Enak

Kalau terserang kanker kulit, disentuh saja sudah sakit tidak

kepalang, jeritannya adalah: "mati lebih baik". Kalau dihukum picis, kulit tubuh disayat-sayat, kemudian dibaluri jeruk nipis, dilakukan oleh mereka yang datang berbelanja ke pasar, perihnya minta ampun, lebih cepat mati mungkin lebih enak. Kalau terkena kanker otak, sepanjang waktu kepala seperti didongkrak dari dalam, sakitnya minta ampun, obat analgetik tidak menolong, morfin hanya menolong sedikit. Tertidur cuma lebih lega sedikit. Mati lebih baik. Kalau seumur-umur hidup miskin terus, tidak pernah sejahtera, kenyang dihina dan dimaki, dipukul, dan ditendang, sampai bonyok, kapan kayanya ya? Sungguh merana hidup ini.

Kalau otak ada di dengkul, rapor bertaburan warna merah, IQ jongkok habis, diledak dan dicerca oleh teman sekelas, membisu mungkin lebih nyaman. Kalau dibohongi dan dikhianati oleh orang paling dipercaya rasanya pasti sangat tidak enak, ndongkol tidak karuan, habis mau apa lagi? Bagaimana kalau pasangan berselingkuh setiap minggu atau setiap hari? Plus selingkuh harta? Terlahir sebagai manusia tidak punya pilihan, harus menerima berbuahnya karma buruk dan karma baik. Kalau yang berbuah adalah karma baik, *happy-happy* saja. Kalau yang berbuah adalah karma buruk, siap-siap menelan pil pahit.

68. Kepribadian Oké, Prestasi Jongkok

Ada pelamar yang diterima bekerja dalam suatu perusahaan karena hasil tes kepribadiannya tidak menunjukkan hal-hal yang ekstrim, sedangkan ketrampilan dan ijazah tidak masalah.

Ternyata setelah diterima bekerja, prestasinya kurang bagus, dan lebih konyol lagi ia dituduh mencuri *handphone* atasannya!

Semua mobil yang keluar dari pabrik dan dijual kepada para pelanggan pasti sudah melewati QC yang ketat, paling tidak punya

standar tertentu. Akan tetapi bisa saja terjadi tabrakan dalam 3 bulan pertama setelah pembelian, bisa juga mogok kalau bensinnya habis, bannya juga bisa kempes kalau tertusuk paku. Wkwkwk...

Manusia lebih rumit dari mobil, karena punya perasaan dan pikiran yang sangat kompleks.

Meskipun ia tergolong orang yang "normal", ia bisa juga merasa sakit hati karena merasa diperlakukan tidak adil, merasa gajinya terlalu kecil, bonusnya minim, atasannya judes, teman-teman sekerjanya terlalu menekan, dan seterusnya. Kalau daya tahannya terhadap stres minimal, mungkin ia akan bereaksi secara tidak normal.

Tes kepribadian hanya mengukur karakter atau profil kepribadian, kapasitas dan kecenderungan-kecenderungan tertentu yang terdapat pada seseorang (ibarat besarnya cc mesin mobil, setir kanan atau setir kiri, berapa tempat duduk, berapa jumlah roda), namun *performance* pekerjaannya menjadi tanggung jawab perusahaan tempat ia bekerja.

Tanpa melakukan tes kepribadian, maka pihak perusahaan akan lebih gelap lagi meraba-raba karakter karyawannya sendiri; bisa-bisa salah posisi dan salah promosi, sehingga akan membuat kinerja perusahaan menjadi merosot. (*QC=Quality Control*)

69. Mengurangi Human Error Dalam Kecelakaan Transportasi Dengan HRV

Kecelakaan dibidang transportasi adalah hal yang biasa terjadi dimana-mana, salah satu yang menjadi faktor penyebab adalah human error, yaitu pilot pesawat terbang, masinis kereta api, sopir bus, kapten kapal, dan seterusnya.

Seringkali karena kekurangan tenaga, perusahaan mengharuskan mereka bekerja melebihi jam kerja, alias melembur. Untuk menahan lelah dan ngantuk sebagian dari mereka mungkin ada yang berani menggunakan obat-obat perangsang seperti golongan amfetamin. Memeriksa kadar narkoba yang terdapat pada urine memang boleh saja dilakukan, namun tidak menyelesaikan akar permasalahan.

Kalau sudah terjadi kecelakaan, maka yang menjadi korban adalah orang banyak; apabila terjadi kematian sebagai akibat kecelakaan tersebut, pasti akan menimbulkan kesedihan yang mendalam pada keluarga keluarga yang ditinggalkan. Kecuali menimbulkan kematian juga terjadi kecacatan pada para penumpang. Harus diperhitungkan juga kerugian akibat kecelakaan, yaitu rusak atau hancurnya alat transportasi yang bersangkutan, yang pasti sangat mahal harganya. Yang harus ganti rugi pasti perusahaan angkutan yang bersangkutan.

Sejak tahun 1966 telah ditemukan suatu teknik pemeriksaan yang disebut sebagai *heart rate variability* (HRV). Tes ini sangat sederhana dan sangat mudah untuk dilakukan, juga cepat dan praktis. Sebelum berangkat bertugas para pilot, masinis, sopir bus, kapten kapal diperiksa selama 3 menit dengan alat ini yang sudah dipersiapkan di bandara, stasiun kereta, terminal bus atau pelabuhan pemberangkatan. Apabila ternyata mereka fisiknya tidak bugar, karena kurang istirahat atau kurang olahraga, atau tidak tahan menghadapi stres, daripada celaka maka mereka lebih baik dirumahkan atau tidak boleh bertugas. Dan tentu harus ada tenaga cadangan yang siap menggantikan tugas mereka tersebut.

Apabila sudah menjadi ketentuan yang harus dipatuhi, maka semua pilot kapal terbang, masinis kereta api, sopir bus, atau kapten kapal, akan berusaha untuk menjaga kesehatan diri masing-masing, dan memelihara kebugaran tubuhnya masing-masing; agar bisa bertugas dengan sebaik-baiknya, demi keselamatan bersama.

Semoga instansi terkait, yang menjadi *regulator* dari masalah transportasi di Indonesia mempertimbangkan cara yang mudah, cepat, dan praktis ini untuk kepentingan masyarakat pengguna jasa transportasi.

70. Empat Puluh Tahun yang Lalu

Pada tahun 1973, tanggal 18 Juni, saya diwisuda bersama dengan banyak teman yang lain menjadi dokter di Aula FKUI, jalan Salemba Raya, Jakarta Pusat.

Sebetulnya ketika masih kecil saya tidak berani bercita-cita untuk menjadi seorang dokter, rasanya kok tinggi amat.

Setelah tamat SMP Umum (swasta), saya memberanikan untuk masuk SMA Negeri I, sekolah elit di Jakarta pada masa itu (tahun 1963), eh untung bisa lulus pada tahun 1966 akhir.

Ikut testing masuk UI di Senayan pada awal 1967, bersaing dengan sekitar 10.000 calon mahasiswa lainnya dari seluruh Indonesia, berebut masuk FKUI yang hanya menyediakan 200 kursi! Pada waktu itu semua murid lulusan SMA yang terampil di Indonesia datang ke Jakarta, ada yang terampil di kelasnya, ada yang terampil di sekolahnya, ada yang terampil di kotanya, ada yang terampil di kabupatennya, sampai ada yang terampil di propinsinya. Saingan saya luar biasa beraat.

Untung nama saya tercantum dalam daftar mahasiswa yang diterima, maka jadilah saya mahasiswa FKUI dengan jaket kuning. Meskipun belajar mati-matian, sangat sulit untuk mendapatkan nilai yang terbaik di kelas. Tahun demi tahun saya lalui, bagian demi bagian saya lewati. Akhirnya nyangkut di bagian ilmu kesehatan anak, dan lulus pada pertengahan tahun 1973, legaaa (kalau tidak nyangkut saya diwisuda pada awal 1973).

Setelah lulus rasanya diri ini hebat sekali, mampu mengobati penyakit apa saja, maklumlah dokter baru, sombong sedikit. Setelah 40 tahun berlalu, rasa hebat itu sudah lenyap sebagian besar, rasanya ilmu kedokteran tidaklah sehebat itu.

Apakah saya telah menjadi dokter yang baik selama 40 tahun ini?

Apakah ada teman-teman, kenalan, atau mantan pasien, yang bisa membantu saya menjawab?

71. Upasaka 46 tahun

Setelah usai acara Mapram (masa pra mahasiswa), perploncoan di kampus saya waktu itu, pada awal 1967, saya mencari vihara untuk tempat kebaktian. Yang saya kunjungi waktu itu adalah Vihara Dharma Yuga di jalan Lautse 38. Kebetulan ada kabar bagus, Bhante Giri baru pulang dari Thailand setelah di-visuda menjadi bhikkhu pada tahun 1966.

Pada hari Kamisnya saya ke Cetiya Pradnadipea, dan untuk pertama kali saya jumpa dengan Bhikkhu Girirakkhito. Kebaktian dimulai pukul 19.00, sesuai kebaktian saya ikut dalam rombongan umat yang di-visuda menjadi bala-upasaka (hanya berlatih untuk 3 sila, untuk pemula).

Pada hari Waisak tahun 1967, saya ikut rombongan Waisak ke Candi Borobudur, dan pada kesempatan yang baik itu saya di-visuda menjadi upasaka. Jadi Waisak tahun 2013 ini saya sudah 46 tahun jadi upasaka!

Menjadi seorang upasaka adalah usaha untuk menjadi orang baik, orang yang tidak membuat susah orang lain atau makhluk lain. Berupaya sungguh-sungguh untuk tidak melenyapkan hidup makhluk lain yang bernafas, tidak mengambil barang yang tidak diberikan, tidak berzinah, tidak berbohong dan, tidak mengkonsumsi minuman keras yang memabukkan.

Dari zaman dulu sampai zaman sekarang menjadi upasaka dan upasika tidaklah mudah. Selalu terjadi pelanggaran sila, dan selalu memperbaharui tekad untuk tidak melanggar sila.

72. Empat Puluh Tahun Perkawinan

Tanggal 4 Nopember 2013 yang akan datang, usia perkawinan dengan istri saya (Soanny W.), genap 40 tahun. Lumayan lama.

Memelihara agar perkawinan itu tetap rukun dan damai bukan perkara gampang. Ibarat naik kapal selalu ada gelombang atau ombak, ada yang kecil dan ada yang besar, ada lagi batu karang dan gunung es; kalau tidak hati-hati bisa karam seperti Titanic.

Istri saya adalah orang sederhana, housewife yang handal. Pinter masak, pandai ngatur rumah tangga, dan yang terpenting adalah bisa ngatur ekonomi keluarga. Kepedulianya kepada suami dan anak-anak plus cucu boleh dibilang luar biasa.

Selama berumah tangga, pada tahun 1981 dari Jakarta pindah ke rumah dinas di Magelang, tahun 1984 lalu pindah lagi ke rumah dinas yang lebih besar, tahun 1987 pindah kembali ke Jakarta (Kelapa Gading) dan pada tahun 1989 pindah lagi ke alamat yang sekarang. Pindah rumah itu sangat melelahkan dan merepotkan, biasanya ada saja piring dan gelas yang pecah. Wkwkwk ... Supaya mudah barang-barang dimasukkan kedalam dus besar, ikat yang kuat, dan diberi label diluarnya, nanti dibereskan satu-satu.

Saya tidak tahu siapa yang akan mati lebih dulu, dan yang ditinggalkan pasti kesepian atau kehilangan.
Apakah perlu dirayakan?

73. Joki

Ada joki untuk ikut tes ujian masuk perguruan tinggi, yang penting bisa kuliah di universitas negeri beken.

Ada joki di lapangan balap kuda, ini joki yang beneran. Tubuh harus kurus, kecil, dan cekatan, karena kalau gemuk dan lamban, pasti kalah balapan, kasihan kudanya kelebihan beban. Hehehe...

Ada joki buat para koruptor, menggantikan para koruptor tinggal di penjara, hidup gratis tanpa bekerja, sedangkan koruptornya jalan-jalan di luar negeri. Yang penting semuanya bisa diatur.

Di negeri antah berantah seperti Indonesia ini yang *happy* adalah yang punya kuasa, yang punya pengaruh dan yang punya duit, karena pisau tidak pernah mempan terhadap dirinya. Tetapi kalau sedang apes, sudah jatuh tertimpa tangga, bisa juga masuk tahanan atau penjara.

Saya tidak tahu apakah ada anak yang bercita-cita menjadi joki atau *debt collector*?

Yang pasti sudah banyak pemuda di Somalia yang bercita-cita menjadi bajak laut, karena bisa cepat kaya dengan mudah hanya bermodalkan sedikit keberanian atau nekat, plus senjata otomatis, plus kapal motor bertenaga besar.

Hidup mereka lebih banyak didaerah abu-abu, atau setengah gelap. Bukan terang.

74. Badut

Ada badut di sirkus, ada badut ditempat-tempat hiburan, dan juga ada badut ditengah-tengah masyarakat.

Yang penting badut itu harus berusaha sekuat tenaga untuk membuat orang lain tertawa, atau ia tidak dibayar karena tidak lucu.

Di zaman film bisu, mimik wajah dan gerak-gerik tubuh sangat diutamakan, karena suara belum ada didalam film. Kemudian kata-kata lucu juga dipergunakan untuk menghibur para penonton.

Jarang-jarang kita berusaha menjadi badut juga, yaitu kalau ada kerabat atau teman sedang bersedih hati, itu namanya membadut. Setelah yang bersangkutan bisa terhibur lalu tersenyum, maka tugas sudah selesai.

Seringkali badut sangat tersiksa dalam kostumnya yang tebal dan berat, panas, sumpek, basah oleh keringat; tidak hanya tubuhnya tidak nyaman, batin juga belum tentu bahagia.

Alangkah baiknya, kalau sekali sekali kita bisa membuat para badut itu juga tersenyum, yaitu dengan berpura-pura merasa lucu dan tertawa lebar terbahak-bahak. Hahaha...

75. Bukan Tujuan Akhir

Banyak orang berharap, setelah meninggal dunia akan terlahir di alam surga, dan hidup abadi disana. Ini salah, karena setiap awal pasti ada akhir, jadi suatu saat akan ada akhir kehidupan di surga.

Surga itu ibarat hotel bintang 5, syarat untuk masuk surga adalah amal kebajikan yang banyak sekali selama hidup di dunia, sedangkan syarat untuk masuk hotel bintang 5 adalah uang yang banyak sekali sebagai alat bayar. Kalau amal kebajikan sudah tidak mencukupi lagi, pasti akan terpental dari surga, begitupun kalau sudah tidak punya uang lagi pasti diusir dari hotel bintang 5.

Neraka apa lagi, pasti bukan tujuan akhir. Pada dasarnya tidak ada yang mau masuk neraka, kecuali terpaksa karena kebanyakan dosa.

Neraka itu ibarat penjara atau bui, syarat untuk masuk kesana adalah karena melakukan kejahatan, syarat yang sama juga berlaku untuk masuk neraka. Sesudah hukuman lunas, pasti akan berakhir juga kehidupan di alam neraka.

Surga dan neraka bukan tujuan akhir, seperti hotel bintang 5 dan penjara juga bukan tujuan akhir.

Tujuan akhir yang benar adalah Nibbana, suatu kondisi batin setiap makhluk yang terbebas dari dukkha.

Siapa mau?

76. Peregangan

Peregangan otot atau *stretching* adalah mutlak dilakukan sebelum berolahraga.

Ada dua teman saya yang putus vena-nya di daerah betis karena malas melakukan *stretching* sebelum bermain tenis.

Stretching tidak sama dengan pemanasan, meskipun dapat dilakukan bersama-sama.

Jaringan tubuh kita terdiri dari berbagai komponen yang karakternya tidak sama, ada yang kaku seperti tulang, dan ada yang lunak seperti otot, namun masih ada yang lainnya seperti kulit, pembuluh darah, jaringan syaraf, pembuluh limfe, dan seterusnya. Dengan melakukan *stretching* maka semua jaringan itu ditarik secara maksimal, sehingga mengurangi kemungkinan terjadinya cedera yang tidak perlu.

Adalah konyol, kalau dengan berolahraga tujuan kita adalah tubuh yang lebih sehat, namun yang terjadi justru adalah sebaliknya, yaitu cedera atau cacat.

Jangan malas melakukan peregangan dan pemanasan, kudu dilakukan sebelum berolahraga.

Selamat berolahraga.

77. Sampah dan Jalan Pagi

Hari ini saya jalan pagi ke taman jogging di dekat bundaran

Kelapa Gading, lumayan segar, cari keringat bersama mantan pacar.

Di depan rumah makan atau penjual buah-buahan pasti ada tumpukan sampah berserakan dan menyiarkan bau yang tidak sedap. Setiap melewati tumpukan sampah itu istri saya pasti menutup hidungnya, untuk mengurangi bau yang tidak nyaman tersebut.

Ketika masih kecil saya pernah tinggal dan kemudian suka menginap di rumah nenek saya di pasar sayur Senen. Yang namanya pasar sayur pasti banyak penjual sayur, buang sampahnya kemana? Tidak ada tempat sampah yang khusus, semua permukaan jalan jadi tempat sampah! Diantara sayur-sayuran yang dibuang itu pasti akan membusuk dalam waktu yang tidak terlalu lama. Dapat dimengerti kalau hidung saya sudah terbiasa mencium bau sampah, alah bisa karena biasa! Dinikmati saja bau bauan itu. Hehehe

Di kamar mayat baunya lebih tajam lagi, mayat yang sudah terendam sekitar 1 minggu akan melembung seperti balon, kulitnya mengelupas, dan kalau kita belah rongga perutnya akan mengeluarkan gas busuk yang luar biasa, bau itu menempel erat di baju dan kulit kita sampai berhari-hari. Minta ampun. Setelah itu dari dalam ususnya akan keluar cacing-cacing dalam ukuran raksasa. Wkwkwk...

Kalau sampah-sampah itu dimasukkan kedalam kantong sampah besar yang rapat mungkin lebih baik bagi kebersihan lingkungan. Siapa yang mau mengurus?

78. Mohon Bantuan untuk Dana Abadi

Hari ini Yayasan Abdi Dhamma Indonesia genap 13 tahun usianya. Baru berhasil menyalurkan dana sekitar 2-3 miliar rupiah untuk pembangunan vihara, renovasi vihara, melengkapi sarana kebaktian, perlengkapan ceramah (laptop, *LCD projector*), perlengkapan

sekolah Minggu seperti organ, membantu pembiayaan kursus pengembangan SDM, dan lain sebagainya. Memang belum banyak yang bisa dilakukan karena keterbatasan biaya.

Apabila setelah membaca note ini banyak teman yang mengirimkan dana sebesar 20 ribu rupiah ke rekening Yayasan Abdi Dhamma Indonesia, dan karena mengajak ke kiri, ke kanan, ke atas, dan ke bawah, mengajak keluarga, teman-teman, kenalan dan yang lain-lain sehingga semuanya berjumlah satu juta orang, maka akan terkumpul dana abadi sebesar 20 miliar rupiah! Bunganya bisa sekitar 100 juta dalam sebulan, pasti banyak yang bisa terbantu.

Kalau ada yang berdana setiap hari ulang tahun Yayasan artinya setahun sekali, lebih baik lagi kalau mau berdana setiap bulan, lebih baik lagi kalau bisa berdana setiap minggu, lebih baik lagi kalau setiap hari. Hehehe Kalau setiap menit bagaimana?

Dua puluh ribu rupiah bukanlah jumlah yang besar, tidak akan membuat miskin. Yang satu ini saya sungguh-sungguh mohon bantuan teman-teman sekalian, bantulah yayasan ini, agar yayasan ini bisa berbuat lebih banyak lagi untuk lebih berperan dalam mengembangkan dan mempertahankan Buddha Dhamma lebih lama di Indonesia ini.

**(No.rekening Yayasan Abdi Dhamma Indonesia di
BCA: 413-3004842)**

A n u m o d a n a, semoga anda semua kelak terlahir di alam-alam bahagia dan hidup dalam kesejahteraan.

79. Manusia Makan Singa

Tanzania adalah salah satu negara di Afrika yang penduduknya 99% beragama Islam. Babi tidak dimakan, juga tidak dibunuh, juga tidak mau disentuh. Sebagai akibatnya babi tidak takut kepada manusia, hidup bebas dan liar.

Yang namanya babi 'kan harus makan, kalau tidak dipelihara

dan tidak diberi makan, ya cari makan sendiri. Kawanan babi ini setiap malam mendatangi ladang, untuk makan tanaman yang ditanam oleh manusia. Supaya tidak diganggu oleh babi-babi tersebut, para pemilik ladang pada malam hari harus begadang dan mengusir mereka. Sampai disini tidak ada masalah,

Di Afrika masih banyak singa, mereka juga mau makan. Babi adalah salah satu makanan mereka. Karena di malam hari babi-babi itu mendatangi ladang, singa juga datang ke ladang, tujuannya adalah untuk menerkam dan makan babi.

Yang jadi masalah, setelah babi-babi itu diusir oleh manusia, babinya tidak ada, yang tersisa adalah manusianya. Dan manusia lebih mudah diterkam oleh singa, karena larinya kurang cepat, tidak mampu menyusup ke semak-semak, dan tidak pandai manjat pohon. Akhirnya singa menerkam manusia dan menyantap daging manusia.

Sebagai makhluk yang lebih pintar, setelah puluhan orang mati dimakan singa, para petani itu panggil pemburu singa. Pemburu singa lalu memasang jebakan, dan singa-singa itu karena bodohnya terjebak dan mati ditembak.

Mayat singa kemudian diberikan kepada para penduduk oleh para pemburu tersebut. Dan manusia bisa makan singa Afrika. Kereeen.

80. Orang Lokal dan Pendatang

Di Amerika, orang lokalnya adalah Indian, pendatangnya dari mana-mana. Orang Indian tidak pernah jadi presiden, yang maju adalah para pendatang. Di Australia, orang lokalnya adalah Aborigin, pendatangnya mula-mula nabi dari Inggris. Orang Aborigin juga tidak pernah menjadi perdana menteri, yang maju adalah para pendatang dari Eropa dan tempat lainnya di dunia. Di New Zealand juga sama, orang lokalnya adalah Maori, yang maju juga para pendatang. Di

Thailand, rajanya juga keturunan para pendatang dari utara, orang lokalnya kurang bisa bersaing. Di Indonesia mungkin sama saja, orang lokal Indonesia (Sangiran) tidak bisa bersaing dengan para pendatang sejak ratusan tahun yang lalu, bahkan sejak dua ribu tahun yang lalu. Para pendatang adalah pengembara yang mengadu nasib di negeri orang, kalau tidak rajin, kalau tidak kerja keras, kalau tidak ulet, pasti tidak bisa bertahan hidup. Dulu orang Israel tidak punya negara, mereka menjadi pendatang di banyak negeri Eropa, dimusuhi Hitler karena lebih pintar dari orang lokal Jerman. Pendatang pada mulanya disebut sebagai tamu, tetapi lama lama keturunannya bisa jadi penguasa, bercokol terus tidak mau pergi.

81. Tidak Jujur

Biasanya tidak jujur dihubungkan dengan keinginan untuk mendapatkan keuntungan materi dalam waktu yang sesingkat mungkin.

- Yang namanya pedagang bisa bermain dengan ukuran timbangan atau takaran.
- Yang namanya supermarket sering menunda-nunda pembayaran kepada para pemasok
- Yang namanya atlet ngumpet-ngumpet menggunakan steroid untuk doping.
- Yang namanya pedagang obat suka berjualan obat palsu, kalau pasien cepat mati bukan urusan.
- Yang berani dan nekat jadi penyelundup apa saja, mulai dari manusia, barang berharga sampai narkoba.
- Yang punya wajah menarik suka menjual diri.
- Yang namanya pejabat *hobby* terima suap kapan saja dan dimana saja, termasuk menjual keadilan dan tanah air.
- Yang namanya dokter suka memperpanjang hari perawatan pasien

yang sudah boleh pulang.

-Yang namanya perawat suka mengganti obat suntik yang mahal dengan aquadest.

- Yang namanya aparat penegak hukum suka terima suap untuk menghilangkan barang bukti.

Sungguh mengerikan apabila manusia-manusia yang mengaku beradab tidak memiliki kejujuran.

Semoga para orangtua tidak lupa menanamkan pola hidup jujur kepada anaknya masing-masing sejak dini, jangan sampai terlambat.

82. Masih Banyak Orang Baik

Beberapa hari yang lalu, setelah buka tutup tangki bensin dan siap untuk diisi, petugas pompa bensin mengatakan bahwa ia tidak bisa mengisi Pertamina, karena alatnya belum ditera. Saya langsung ke pintu sopir dan menjalankan mobil meninggalkan SPBU itu yang terletak di jalan Perintis Kemerdekaan.

Mendekati lampu merah Coca-Cola ada pengendara motor yang memberi tanda kepada saya bahwa tutup tangki bensin mobil saya masih terbuka, dan tutupnya masih nyantol; betul, karena terlihat dari kaca spion. Rupanya masih ada orang baik yang peduli dengan tutup tangki mobil saya, terima kasih Pak.

Hampir 50 tahun yang lalu, saya masih di SMA, juga merangkap jadi pelatih pramuka siaga. Salah satu orangtua anggota pramuka siaga saya punya banyak mobil. Karena mau ke Bogor mengunjungi keluarga sepupu dari ibu saya, dan kebetulan saya baru saja punya SIM, saya memberanikan diri untuk pinjam mobil dari beliau, namanya Alamsyah Hasan, SH. Waktu itu saya dipinjamkan Jeep Willys bekas perang dunia ke-2, setir kiri!

Waktu itu keluarga saya masih belum punya mobil, jadi pergilah kami ke Bogor dengan mobil pinjaman. Kapnya terbuat dari

terpal. Ayahnya duduk disebelah kanan, tangannya tidak berhenti mengayun kedepan, mempersilakan mobil lain mendahului, maktumlah saya pertama kali nyetir ke luar kota, masih kagok dan jalannya perlahan-lahan. Ibu saya duduk di kursi belakang, ajul-ajulan!

Sebelum sampai di Cibinong, lewat Cisalak, ada pengemudi mobil yang memberi tanda bahwa ada sesuatu dengan mobil yang kami kendarai. Saya pikir ada yang salah dengan kendaraan tua itu. Kendaraan saya pinggirkan. Rupanya jaket saya yang sudah molos keluar dari kap samping kanan, hampir terjatuh. Terima kasih Pak.

Kedua orang itu tidak saya kenal, namun mereka masih berbaik hati, peduli kepada tutup tangki bensin dan jaket hitam saya. Dan pasti saya juga berterima kasih kepada bapak Alamsyah Hasan, SH, yang telah meminjamkan jeep tuanya kepada keluarga kami pada waktu itu. Soalnya ongkos sewa taksi ke Bogor waktu itu mahaaal sekali. Hehehe

83. Yang Ariya

Buddha adalah satu-satunya Guru yang mengajarkan atau membimbing para muridnya untuk menjadi orang yang sesuci diri-Nya. Selama 45 tahun Beliau telah mengajarkan Buddha Dhamma kepada para dewa dan manusia tanpa mengenal lelah, banyak diantara murid-Nya yang telah mencapai tingkat-tingkat kesucian, yaitu mencapai tingkat kesucian sotapana, sakadagami, anagami, atau arahat. Para suci ini adalah orang-orang yang layak untuk dipuja atau dihormati, panggilannya adalah Yang Ariya.

Para bhikkhu yang belum mencapai tingkat-tingkat kesucian (masih putujhana), belum layak dipanggil dengan sebutan "Yang Ariya" Bhante. Sebaliknya apabila ada upasaka atau upasika berhasil mencapai tingkat-tingkat kesucian, mereka sudah tergolong dalam kelompok Ariya Puggala.

Memang ada beberapa teman saya menggunakan nama Ariya

atau Arya, malah salah satunya bergelar mahapandita. Menurut saya menggunakan nama Ariya ini terlalu berani atau terlalu tinggi untuk seorang awam, mungkin ketika memilih nama tidak dipikirkan arti yang sesungguhnya. Mungkin karena sudah lama ada orang yang menggunakan nama Ario atau Aryo di Indonesia ini.

Atau mereka yang menggunakan nama Ariya atau Arya harus secepat mungkin berjuang untuk mencapai tingkat-tingkat kesucian, sehingga namanya menjadi layak pakai. Hehehe

84. Meninggal di Lapangan

Kemarin ada teman yang bercerita bahwa ada kenalannya yang meninggal ketika sedang bermain bulu tangkis. Supaya tidak banyak berlari, mainnya bukan double, tetapi triple, artinya tiga lawan tiga. Memang asyik meninggal di lapangan badminton, daripada meledak dalam pesawat udara.

Dua puluh lima tahun yang lalu, kakak sepupu saya juga meninggal ketika sedang main tenis, meninggalnya dalam *ambulance* menuju ke rumah sakit. Mungkin dia belum sempat bikin surat wasiat.

Ada seorang dokter yang pernah jadi juara bulu tangkis ketika jadi mahasiswa, dalam pertandingan bulu tangkis merayakan 17 Agustus tingkat RW main double, juga meninggal di lapangan, ditonton oleh orang se-RW.

Biasanya meninggal karena serangan jantung, enak, karena tidak menderita terlalu lama.

Sampai hari ini saya masih bermain tenis setiap hari Sabtu sore, kelompok saya ini sudah berlatih bersama sejak 22 tahun yang lalu, sangat akrab, seperti keluarga sendiri. Ada juga orang asing yang pernah ikut latihan, ada orang Korea, ada orang Canada, ada orang Jerman, dan ada orang Amerika.

Kalau tidak bisa main tenis karena hujan, masih bisa cari

keringat dengan main bulutangkis bersama anak dan keponakan plus teman-temannya pada hari Minggu sore.

Orang yang sehat, orang yang sakit-sakitan, orang yang kaya, orang yang miskin, orang yang pintar, orang yang bodoh, orang yang rajin, orang yang malas, orang yang cakep, orang yang jelek, semua pasti akan mati. Tinggal pilih, maunya mati di lapangan atau di atas tempat tidur?

85. Murah dan Murahahan

Kalau bicara harga murah, saya selalu ingat kepada teman saya di SMA, rumahnya di jalan Pedati, Jatinegara. Ia selalu membeli barang yang harganya paling murah, meskipun tahu kalau umurnya lebih pendek dan lebih cepat rusak. Ada barang yang murahahan, yaitu barang dengan kualitas yang rendah, tidak tahan lama dan cepat rusak. Barang murah belum tentu murahahan, bisa kita dapatkan kalau toko sedang lelang atau cuci gudang. Hehehe

Barang mahal belum tentu bagus, atau belum tentu berguna. Banyak orang beli barang-barang mahal hanya untuk dibanggakan semata-mata, gunanya tidak dipertimbangan masak-masak sebelum membeli. Di lapangan parkir gedung DPR penuh dengan mobil-mobil mewah yang tidak murah, itu artinya para wakil rakyat mempunyai uang yang berlebihan, mereka mampu membeli mobil yang mahal-mahal untuk beli gengsi, mungkin supaya martabatnya naik, mereka tidak mau beli mobil yang murah atau murahahan. Padahal fungsi mobil yang utama hanyalah alat transportasi belaka. Yang penting jangan jadi orang yang murahahan, dengan disuap sedikit saja prinsip hidup bisa diubah semau orang yang menyuap. Wkwkwk

86. Miskin Harta

Kalau jadi orang miskin tidak boleh menyalahkan siapa-siapa, karena dalam kehidupan yang lalu sangat kikir atau pelit. Punya uang hanya dinikmati sendiri, tidak mau berbagi atau tidak mau berdana, termasuk berdana makanan kepada para pertapa atau mereka yang sedang kelaparan.

Kalau kelak tidak mau jadi orang miskin lagi, maka mulai sekarang harus rajin berdana. Kalau tidak punya uang untuk berdana, maka boleh berpuasa untuk sementara waktu, uang untuk beli makanan didanakan. Sesudah tubuh tidak kuat lagi diajak berpuasa, boleh makan lagi sampai kuat, sesudah itu berpuasa lagi dan berdana. Sesuai dengan hukum karma, maka kelak akan bisa jadi orang yang sangat kaya.

Kalau mau jadi orang kaya yang berbahagia, berdanalah dengan baik, mulai dengan pikiran yang murni, berbahialah sebelum berdana, lalu dana dipersembahkan dengan kedua belah tangan, berbahagia ketika sedang berdana dan berbahagia setelah berdana. Tidak ada penyesalan.

Beruntung dalam kehidupan dulu saya tidak terlalu kikir, sehingga dalam kehidupan sekarang ini meskipun jadi pegawai negeri, saya masih sanggup menyekolahkan anak-anak sampai lulus kuliah. Punya tempat meneduh yang layak huni, punya kendaraan yang masih bisa mengelinding dan masih bisa memenuhi kebutuhan hidup sehari-hari.

Dibandingkan dengan para konglomerat, saya pasti tergolong miskin harta, akan tetapi semoga tidak miskin moral. Hehehe...

87. Miskin Rasa

Sering disebut tidak punya perasaan, tidak mau peduli dengan penderitaan orang lain. Kurang sensitif.

Dalam cerita silat, istri dari Yo Ko, yaitu Siauw Liong Lie, sejak kecil dilatih oleh gurunya untuk mematikan perasaan, namun lama-lama bisa lumer juga, dan bisa jatuh cinta kepada muridnya sendiri.

Orang dengan miskin rasa biasanya tidak mau membantu orang lain yang sedang berada dalam masalah atau kesulitan, seterusnya tidak mau membantu dan tidak mau terlibat.

Biasanya orang dengan miskin rasa tidak punya banyak teman, suka menyendiri, tidak suka bergaul, mungkin nantinya kalau mati juga sendirian, dan sesudah mati akan sendirian lagi. Hehehe

Memang setiap orang sebaiknya berlatih untuk mengenal perasaannya sendiri, untuk kemudian mencoba untuk mengendalikan perasaan tersebut. Masalahnya kalau tidak berlatih mengendalikan perasaan, suatu saat kita akan dikendalikan oleh perasaan. Perasaan negatif akan membuat urusan jadi berabe, bayangkan kalau yang mengendalikan batin kita adalah perasaan dendam, benci, iri hati, amarah, jengkel, kesel, sebel, dongkol, keki, dan seterusnya.

Perasaan adalah nyata, namun tidak bisa dilihat atau disentuh. Ada yang bilang perasaan marah itu berwarna-merah, karena kalau sedang marah, mata dan wajah orang berubah menjadi kemerahan. Hehehe

88. Kurang Tidur

Ada orang kurang tidur karena banyak pikiran.

Ada orang kurang tidur karena banyak hutang.

Ada orang kurang tidur karena tidak mengantuk, siangya sudah kebanyakan tidur.

Ada orang kurang tidur karena banyak tugas yang harus diselesaikan.

Ada orang kurang tidur karena besok dipanggil polisi atau tentara.

Ada orang kurang tidur karena besok mau ujian atau wawancara.

Ada orang kurang tidur karena sering terbangun untuk kencing.

Ada orang kurang tidur karena tetangga setel radio atau TV keras-keras.
Ada orang kurang tidur karena bukan tidur di kamarnya sendiri.
Ada orang kurang tidur karena nonton wayang kulit.
Ada orang kurang tidur karena hobby nonton bola EPL.
Ada orang kurang tidur karena kecanduan *Facebook* dan *Twitter*.
Ada orang kurang tidur karena besok mau kawin. Hehehe

Kalau keseringan kurang tidur, kebugaran tubuh akan berkurang karena terjadi ketidakseimbangan antara aktivitas syaraf simpatis dan syaraf parasimpatis. Kedua betis akan terasa pegal-pegal. Lama lama sistem kekebalan tubuh juga akan turun, selain munculnya penyakit *autoimmune* akibat pembentukan antibodi yang tidak sempurna.

§9. Arti Sebuah Nama

Ada orang menggunakan nama Amelia, artinya dalam bahasa Latin adalah tidak ada lengan.

Ada orang menggunakan nama Soka, artinya sedih, bukankah bunga Soka itu ada di kuburan?

Ada orang menggunakan nama bulan, dari Januari sampai Desember.

Ada yang menggunakan nama nabi, dari Daud, Ibrahim, Sulaiman, Isa, Musa, dan seterusnya. Atau dari Bible seperti Lukas, Johanes, Matius, dan lain-lain.

Ada yang menggunakan nama bunga, melati, rose, kenanga, yasmine, dll. Tetapi belum ada yang menggunakan bunga bangkai sebagai nama orang.

Ada yang menggunakan nama alam: Surya (matahari), Chandra (rembulan), Pelangi, Giri (gunung), Tirta (air), Samudra, dan lain-lain.

Ada yang menggunakan nama kondisi, seperti Suharta atau Suharto (harta), Sugih (kaya), Jaya (sukses), Untung, Selamat, Kumara (muda), Pannya (bijaksana), dan lain-lain.

Ada yang menggunakan nama duit, seperti Talen, Picis, Gobang, dst.
Ada yang menggunakan nama ibukota seperti Washington, Paris, London, dan lain-lain.
Ada yang menggunakan nama orang besar, seperti Kennedy, Obama, Gandhi, dan lain-lain. Cuma memang tidak ada yang mau pakai nama Hitler. Hehehe
Ada yang menggunakan nama wayang, Srikandi, Samiaji, Gatot, Pandu, Bimo, Arjuna, Abimanyu, dan lain-lain. Namun jarang ada yang menggunakan Durno, Sangkuni, Dursasana, Duryudana, atau Rahwana.
Ada yang menggunakan nama dewa, seperti, Mahendra (Maha Indra), Brahma (Dewa Brahma), Wisnu, Krisna, dan lain-lain. Jarang ada yang berani menggunakan nama Syiwa, mungkin takut dikutuk olehnya. Hehehe
Ada juga yang menggunakan nama yang rada aneh, yaitu Kentut, artinya gas yang keluar dari perut, apakah ada arti lain?

90. Tidak Makan Daging Hewan

Ketika masih kecil, rumah saya terletak di pasar ayam, Senen. Setiap hari, pergi dan pulang sekolah, saya melihat ayam yang kepalanya dipotong hampir putus dilempar ke udara oleh tukang ayam, menggelepar-gelepar, lalu mati. Ketika disuapi daging ayam, saya muntah, dan sejak itu saya tidak mau makan daging ayam lagi.

Ada teman saya, setelah berhasil menetas telur bebek, bebek itu dipelihara sampai dewasa, dianggap sebagai teman, suatu saat ketika pulang sekolah, bebek itu disajikan di atas meja makan. Setelah itu ia juga tidak mau makan daging bebek, sampai sekarang.

Ada umat setelah melepas burung dalam rangka fang shen, bertekad untuk tidak makan daging burung lagi. Ayam masih ia makan.

Ada umat setelah melepas ikan dalam rangka fang shen,

bertekad untuk tidak makan daging ikan lagi, tetapi masih makan daging kerang. Hehehe

Ada orang tidak makan daging hewan tertentu karena alasan dilarang oleh agama atau keyakinannya. Untuk para bhikkhu ada 10 jenis daging yang tidak boleh disantap, yaitu daging manusia, gajah, kuda, anjing, hyena, ular, beruang, singa, harimau, dan macan tutul.

Manusia itu omnivora, pemakan segala; termasuk makan semprong lampu, beling, paku. Wkwkwk

Dan masih ada yang hobby makan uang suap, uang pajak, uang pelicin, uang haram dan uang-uang yang lainnya.

91. Tulang Jarang

Tulang jarang adalah istilah untuk orang yang mudah melihat makhluk halus.

Makhluk halus yang paling mudah dilihat adalah penghuni alam peta dan asura. Ada orang yang auranya "dibuka" oleh guru spiritualnya, sehingga ia mudah berkomunikasi dengan para makhluk halus lewat mimpi.

Sebetulnya dengan demikian hidupnya akan lebih banyak gelombang, karena karakter dari para asura akan mempengaruhi batinnya, sehingga ia akan menjadi pemarah, perilakunya kasar dan angkuh, lebih lanjut berani bersikap kurang ajar kepada orang yang lebih tua, termasuk kepada orangtuanya sendiri.

Yang pasti kualitas hidupnya akan merosot, dan setelah meninggal dunia akan terlahir di alam-alam yang lebih rendah, karena ia lebih sering berbuat yang tidak baik daripada berbuat baik.

Banyak orang yang berbuat seperti diatas karena merasa tertekan, dan ingin tampil lebih kuat, sehingga orang lain segan dan takut kepadanya. Membalas kebencian dengan kebencian adalah keliru, karena tidak akan ada habisnya.

Namun kalau ego sudah menguasai dirinya, akan sangat sulit sekali untuk keluar dari lingkaran itu.

92. Nagih Hutang

Ada anak yang sejak kecil sudah bikin jengkel orangtua, memasuki masa remaja sama saja, sudah diatur, kemudian minta modal untuk buka usaha yang ada kepalanya namun tidak ada buntutnya.

Cari modal ke bank pasti dikenakan bunga, kalau minta modal ke orangtua tidak perlu bayar bunga. Asyiiik.

Usaha yang satu belum beres sudah mau buka usaha yang lain, minta uang kepada orangtua untuk modal lagi.

Nanti sampai tua, ia akan tetap bikin repot orangtua, selama orangtuanya masih mempunyai, masih punya uang, masih punya rumah, masih punya aset, ia tidak akan berhenti untuk minta modal usaha.

Anak seperti ini namanya lahir ke dunia untuk nagih hutang, bukan untuk bayar hutang. Mungkin dalam kehidupan yang lalu, si orangtua punya banyak hutang kepadanya. Hehehe

Orangtua pasti tidak tega kepada anak sendiri, tidak tahan mendengarkan regekannya. Ibarat main layangan, benangnya diulur terus sampai habis...

93. Harapan dari Sebuah Nama

Yang diberi nama Wibisono diharapkan kelak menjadi orang yang bijaksana, layak menjadi panutan.

Yang diberi nama Gunawan diharapkan kelak menjadi orang yang berguna bagi orang lain, terutama berguna bagi orangtuanya sendiri.

Yang diberi nama Selamat diharapkan kelak selalu selamat, tidak mati-mati, sehingga bisa merawat orangtuanya sampai lanjut usia.

Yang diberi nama Virya atau Wiryo diharapkan kelak menjadi orang

yang selalu bersemangat, terus berjuang meningkatkan kualitas diri dan orang lain.

Yang diberi nama Untung diharapkan kelak kalau berdagang selalu untung, sehingga menjadi kaya raya, dan dapat menyantuni orangtua dengan rutin dan memadai.

Yang diberi nama Hartawan diharapkan kelak menjadi konglomerat atau orang yang sangat sangat kaya, sehingga bisa membuat orangtuanya ikut hidup sejahtera.

Yang diberi nama Budi, diharapkan jadi orang yang berbudi luhur dan tahu membalas kebaikan orangtua.

Yang diberi nama Budaya, diharapkan jadi orang yang berbudaya, bukan jadi orang yang urakan.

Yang diberi nama Suciadi, Suciwati atau Suciyono diharapkan jadi orang yang bisa menjaga kesucian dirinya sendiri, tidak gampang gampang menjual diri seperti Maharani untuk uang 10 juta rupiah saja.

Yang diberi nama Yudho atau Seno diharapkan menjadi perwira yang pandai berperang dan menang, bisa mengangkat nama baik keluarga dan bangsa.

Yang diberi nama Chandra diharapkan bisa menerangi hati orang lain di malam hari ketika gelap bulan.

Yang diberi nama Surya diharapkan mampu menerangi batin orang lain sehingga memperoleh pencerahan.

Yang diberi nama Pandit (Pandita) diharapkan menjadi orang yang pandai sehingga dapat membimbing orang lain yang sedang berada di tempat yang "gelap."

Yang diberi nama Sivali diharapkan menjadi orang yang sejahtera dalam hidupnya, sehingga bisa menyokong orangtua.

Yang diberi nama Kentut diharapkan agar bisa kentut seumur hidup sebagai tanda dari hidup sehat, dan membuat orang lain juga bisa kentut. Hehehe

94. Mengapa Buku Setitik Cahaya di Balik Kabut Tidak Dijual?

Dari jilid 1 sampai jilid 7, buku Setitik Cahaya di Balik Kabut (SCDK) tidak dijual, hanya dibagikan secara gratis. Mengapa tidak dijual?

Memang ada beberapa teman yang mendesak saya supaya buku SCDK dijual di toko-toko buku, namun usul mereka untuk sementara saya tolak dulu, karena beberapa alasan:

1. Dengan cara ini saya memberi kesempatan kepada teman-teman untuk berbuat baik dengan cara yang benar, jasanya bisa dilimpahkan kepada para leluhurnya masing-masing, mungkin saja para leluhurnya yang ada di alam peta bisa menerima manfaatnya (lalu terlahir di alam alam yang lebih luhur) karena terbitnya mudita citta dalam batin mereka.
 2. Saya tetap berada dalam jalur sosial, bukan komersial. Memang dengan dana yang terbatas membuat buku yang dicetak hanya beberapa ribu saja. Kalau toh ada yang mau mencetak ulang buku-buku SCDK yang mana saja saya pasti tidak keberatan, sepanjang dalam jalur sosial.
 3. Mengajak agar teman-teman yang tidak terbiasa untuk berdana mau mengubah caranya berpikir. Bisa memberi kepada siapa saja yang membutuhkan lebih mulia daripada menerima dengan gratis. Dari *to take* menjadi *to give*. Belajar untuk berbagi.
 4. Kalau mau dijual saya harus punya modal yang besar, lalu saya jadi susah tidur kalau bukunya tidak laku! Hidup saya menjadi tidak nyaman lagi. Keuntungan buku SCDK bisa tersebar lebih luas, lebih banyak orang lagi yang bisa membacanya dan memperoleh pencerahan.
- Note* ini bukan untuk menyindir siapa siapa, jangan ada yang marah ya?

95. Tidur

Ketika masih hidup, Buddha Gotama hanya butuh satu jam untuk tidur.

Kita tidak bisa, minimal 6 jam baru cukup, itupun kalau nyenyak. Ketika kita sedang tidur, maka aktivitas parasimpatis akan lebih dominan, melakukan restorasi terhadap tubuh kita, mental dan fisik. Mulai dari membuang sampah sisa-sisa metabolisme, mengangkut makanan dari saluran usus ke hati untuk diproses, terus mengirimkan protein untuk pembentukan sel baru ke organ organ tubuh yang membutuhkan, membuang racun, membentuk sel darah merah, sel darah putih, antibodi, dan seterusnya.

Tidur yang nyenyak akan membuat tubuh terasa segar di pagi hari, betis tidak terasa pegal-pegal. Tidur yang tidak nyenyak akan membuat tubuh tetap lelah di pagi hari, betis terasa masih pegal-pegal, begitu pula otot-otot yang lainnya.

Ada 4 stadium dalam tidur, tidur di stadium 1 adalah tidur ayam, meskipun ngorok, otak masih bekerja terus, apa yang terjadi masih terekam dalam pikiran. Stadium ini cocok untuk hipnoterapi atau *past life regression*.

Pada stadium 2 terjadi mimpi, mimpi yang indah tidak masalah, mimpi yang menyeramkan tentu tidak menyenangkan. Banyak makhluk halus akan mengunjungi Anda dalam mimpi, itupun kalau aura Anda sudah dibuka, artinya Anda buka pintu komunikasi dengan mereka.

Tidur pada stadium 3 dan 4 paling bagus, syaraf parasimpatis bekerja secara maksimal. Darah tidak berkumpul di otak dan otot, namun terkonsentrasi terutama dalam rongga perut.

Selamat tidur yang nyenyak tanpa bermimpi.

96. Corak Hidup

Ada orang yang lahirnya susah, hidupnya susah, matinya juga susah.

Ada orang yang lahirnya mudah, hidupnya susah, matinya susah.

Ada orang yang lahirnya mudah, hidupnya mudah, matinya susah.

Ada orang yang lahirnya mudah, hidupnya mudah, matinya mudah. Sebelum dijalani, hidup orang tiada yang tahu. Memang boleh diramal dengan tung-su, diramal dengan kartu, atau diramal oleh paranormal, yang namanya usaha silakan saja.

Paling mudah memang menyalahkan nasib atau takdir. Apakah berani menyalahkan yang ada diatas?

Kalau otaknya sudah rusak sejak lahir, apa yang mau diharapkan dari dirinya?

Kalau jiwanya sudah terganggu sejak kecil, mau sekolah dimana?

Kalau kesadarannya tidak pernah *compos mentis*, terus-menerus dalam keadaan koma, mau bilang apa?

Kalau mendadak terkena serangan kanker ganas, belum tentu bisa bertahan hidup 5 tahun lagi.

Bersikap realistis dan berusaha menerima apa yang terjadi sebagaimana adanya adalah paling baik. Mudah-mudahan ada bantuan dan pertolongan dari kiri, kanan, bawah, dan atas, untuk meringankan beban yang ada dipundak.

97. Wanita

Ada wanita yang cantik wajahnya, adatnya sebakul, mudah tersinggung, namun tidak pandai masak. Ibarat bunga mawar, banyak durinya.

Ada wanita yang kurang begitu cantik, namun manis dipandang, murah senyum, dan pandai masak. Ibarat bunga melati, harum baunya dan tidak berduri.

Kalau anda seorang pria, Anda pilih yang mana? (tanpa memperhitungkan faktor ekonomi dan pendidikan).

Banyak pria memilih yang pertama, supaya bisa dibanggakan ketika ada ditempat pesta, dan karena tidak bisa masak setiap hari harus beli makanan dari restoran, atau pesan katering. Jangan lupa harus sering-sering beli perhiasan dan baju bagus, supaya ia tetap kelihatan cantik.

Kalau menjelang *menopause* ia pasti stres berat, karena kulitnya tambah keriput. Wkwkwk...

Memilih wanita jenis kedua jelas lebih aman, karena kurang cantik maka tidak diincar oleh laki-laki lain yang lebih pintar dan lebih kaya. Bisa lebih ngirit karena tidak perlu sering-sering makan di luar, karena ia pandai masak di dapur. Hidup bisa lebih tenang, nyaman, dan tenteram. Pilih yang mana silakan saja, asal tanggung risikonya di kemudian hari.

98. Pemimpin

Untuk menjadi pemimpin, paling sedikit harus memiliki 3 sifat dasar. Yang lainnya bisa menyusul.

Yang pertama adalah jujur, ucapannya bisa dipercaya. Melakukan apa yang telah diucapkan, dan mengucapkan apa yang telah dilakukan.

Yang kedua adalah adil, tidak memihak, tidak diskriminatif. Mau pagi, siang, sore, atau malam, ia tetap adil. Didepan matanya, semua sama, tidak ada yang lebih tinggi atau lebih rendah.

Yang ketiga adalah selalu membela kebenaran, tidak membela yang salah. Siapapun yang salah akan mendapat hukuman, tidak pandang bulu. Yang paling penting adalah membela kaum minoritas yang tertindas.

Kalau tiga sifat dasar diatas tidak ada, biarpun gelarnya segudang, sekolahnya tinggi, wajahnya ganteng, badannya tegap, semuanya menjadi percuma. Tidak ada tinta emas untuknya, yang ada hanyalah kisah ayam kampung yang mencari makan di peternakan, bukan garuda yang terbang tinggi melanglang buana.

Yang juga harus diperhitungkan adalah nyali, tanpa nyali yang besar maka sang pemimpin akan sembunyi berlindung dibawah kasur mencari keselamatan.

99. Tidak Berlumur Darah

Tadi siang ada seorang tokoh agama non Buddhis yang mengatakan bahwa semua agama tanpa terkecuali berlumur darah. Mungkin di benaknya hanya agama Nasrani dan Islam, yang pernah terlibat dalam perang salib atau perang sabil.

Dalam sejarahnya selama lebih dari 2.600 tahun, tidak pernah ada darah menetes dalam penyebaran agama Buddha, tidak pernah ada perang sama sekali dengan alasan keagamaan. Tidak pernah ada perang antara umat Buddha dengan penganut Jaina karena alasan agama, tidak pernah ada perang antara umat Buddha dengan umat Hindu karena alasan agama, juga tidak pernah ada perang antara umat Buddha dengan umat agama lainnya karena alasan agama.

Agama Buddha mengajarkan agar para siswanya mengasihi sesama makhluk, tidak hanya makhluk manusia, juga kepada makhluk lain yang terlihat (hewan) dan kepada makhluk yang tidak terlihat (penghuni alam dewa, asura, peta, dan neraka). Setiap umat Buddha diajarkan untuk berpantang membunuh makhluk lain yang bernapas.

Semoga untuk selanjutnya terus begitu, sesama makhluk saling mengasihi, tidak saling menyakiti.

Tidak ada alasan untuk membenci atau membunuh orang lain karena alasan perbedaan dalam hal-hal tertentu, karena perbedaan adalah hal yang sangat alami.

Semoga semua makhluk berbahagia.

100. Sabun

Zaman dulu, dari ujung rambut sampai ujung kaki dibersihkan pakai sabun. Zaman sekarang, keramas pakai shampoo, cuci muka pakai facial foam, cuci badan pakai body foam, sabunya dipensiun. Hehehe Ada juga yang cuci baju pakai shampoo, biar tahan lama katanya.

Ada yang keramas pakai deterjen, yang ini jangan ditiru, karena kulit kepala bisa alergi, lecet-lecet, sampai melepuh.

Ada lagi yang main sabun, artinya hasil pertandingan sudah diatur oleh bandar, dengan uang suap tentunya.

Ada opera sabun, jadi nontonnya harus santai, jangan serius.

Kalau sudah lama tidak bisa buang air besar, masukkan sepotong sabun (kecil saja) ke dalam lubang pantat, supaya mudah buang air besar.

Yang pasti, baik air sabun, air deterjen, air shampoo, air body foam, atau air limbah apapun, semuanya mengalir ke laut tanpa water treatment. Membuat air laut terpolusi berat, yang menjadi tempat berenang ikan, udang, kepiting, kerang, dan hewan laut lainnya. Kemungkinan besar hewan-hewan laut itu dalam keadaan sakit ringan atau sakit berat akibat polusi air ketika bangkainya disantap oleh kita semua di atas meja makan. Wkwkwk

Jangan heran kalau semakin banyak orang yang mati karena terserang stroke sebelum usia 36 tahun, terkena kanker ganas stadium 3-4 pada usia muda dan penyakit penyakit aneh lainnya.

101. Susuk Antikorupsi

Yang ada selama ini adalah susuk supaya dikasihi, biar tahan lama, biar terlihat lebih cantik, biar terlihat lebih seksi, biar terlihat lebih molek, semuanya berkisar untuk kepentingan pribadi. Mungkin ada juga pejabat pasang susuk supaya terpilih lagi untuk masa jabatan yang kedua atau terakhir.

Ada penyanyi yang memasang 4 berlian di kelopak matanya, supaya matanya terlihat lebih indah. Berapa ya harganya? Pada umumnya menggunakan emas atau baja anti karat, yang paling murah tentu pakai besi biasa yang mudah berkarat.

Untuk yang satu ini, biasanya paranormal akan bekerja sama dengan para makhluk asura, bukan dewa.

Kalau boleh usul, pasang susuk antikorupsi mungkin lebih berguna untuk bangsa ini. Apakah ada yang bisa? Apakah ada pejabat yang mau dipasang susuk antikorupsi? Hehehe

Sebetulnya "susuk" itu sudah ada dalam diri masing-masing orang, yaitu dalam bentuk "hati nurani" atau "kata hati", istilah kerennya menurut Sigmund Freud adalah "*super-ego*."

Super-ego ini bukan dipasang oleh paranormal, orang pintar atau dukun, namun dipasang oleh orangtua, keluarga, guru, guru agama, atau pelatih pramuka dan lingkungan sejak kecil sampai dewasa. Yang jadi masalah tidak semua orangtua, tidak semua keluarga, tidak semua guru, tidak semua guru agama dan tidak semua pelatih pramuka dan lingkungan mampu menanamkan *super-ego* ini dengan baik, sehingga seringkali *super-ego* kalah dari *ego* dan *id*.

Seringkali "susuk antikorupsi" ini menjadi tertutup lagi oleh janji pengampunan atau pertobatan yang sangat diobral murah oleh para tokoh agama yang merasa dirinya paling benar. Wkwkwkwk Dirgahayu korupsi???

102. Sarapan Pagi

Adalah kebiasaan baik yang ditanamkan oleh ibu saya untuk sarapan pagi sebelum pergi ke sekolah, sehingga sampai hari ini saya tidak akan keluar rumah sebelum sarapan pagi.

Dengan sarapan pagi, dalam tubuh saya tersedia kalori sampai siang, sehingga otak saya dapat menerima pelajaran dari guru-guru saya yang mulia dengan baik. Tanpa guru-guru saya sejak taman kanak-kanak sampai di universitas, saya bukan apa-apa, pantaslah kalau saya menyebut mereka sebagai orang-orang yang mulia hatinya.

Dengan sarapan pagi, saya tidak usah jajan di sekolah, itu artinya bisa menghemat, karena memang orangtua saya dulu hidupnya pas-pasan, atau ngos-ngosan, gaji ayah saya tidak cukup untuk hidup

sebulan. Pada awalnya ayah saya bekerja sebagai guru sekolah, ditambah memberikan les bahasa Indonesia kepada para pendatang baru dari Tiongkok.

Peraturan yang kedua, sesudah selesai pelajaran di sekolah harus pulang dulu ke rumah untuk makan siang. Kalau mau ada acara lain boleh pergi lagi, kalau sekarang bisa lebih sulit terlaksana karena jalanan macet dimana-mana.

Walaupun tidak tamat SD, ibu saya telah memberikan kebiasaan atau pelajaran yang baik kepada saya. Terima kasih.

103. Keringat

Ada keringat yang tidak sehat, yaitu kalau sedang ketakutan sampai keluar keringat dingin, atau bisa juga karena cemas yang berlebihan.

Ada orang yang menderita hiperhidrosis, dari telapak tangan atau telapak kaki selalu keluar keringat tiada henti, lebih banyak kalau sedang gugup; kalau di tangan bisa dikeringkan dengan kertas atau saputangan, namun kalau di kaki bikin kaos kaki jadi bau.

Ada keringat yang sehat, yaitu setelah berolah raga. Tujuan dari keluar keringat adalah untuk menurunkan suhu tubuh.

Setelah keringat berhenti keluar, dan kaos sudah basah, gantilah dengan kaos yang kering, supaya tidak masuk angin.

Ada juga berkeringat karena udara yang terlalu panas, sedangkan kalau cuaca dingin atau dalam ruangan ber-AC keringat hanya keluar sedikit saja. Kalau mau memaksa keringat keluar bisa pergi ketempat sauna.

Salah satu fungsi dari keluar keringat adalah membuang racun (yang larut dalam lemak) yang tertumpuk dibawah kulit, dengan demikian keluar keringat adalah sehat untuk tubuh.

Berolahragalah secara sering dan teratur, sering-seringlah

keluar keringat yang sehat, supaya tubuh menjadi lebih sehat.

Latihan waitankung membuat tubuh menjadi segar di pagi hari, latihan peregangan sambil melancarkan aliran darah mikro dan mengeluarkan banyak keringat. Menghalau banyak penyakit.

104. Bodoh atau Malas

Katanya orang bodoh bisa diajari supaya pintar, tetapi orang malas tidak ada obatnya.

Ketika para insinyur Indonesia bersiap-siap untuk pergi ke kota buat foya-foya pada pukul 16.00 (dari lokasi kerja dipinggir hutan), para insinyur Korea masih kerja terus sampai pukul 22.00, untuk menyelesaikan laporan dan persiapan untuk kerja esok hari. Memang tidak ada yang salah, sesudah jam kerja boleh bebas mau pergi kemana saja.

Pada tahun 60-an, *GNP* Korea Selatan dengan Indonesia hampirimbang, tetapi sekarang Indonesia sudah ketinggalan jauh sekali. Kalau Samsung bikin produk baru, kita hanya bersiap siap jadi pembelinya. Wkwkwk

Orang Indonesia tidak bodoh, mungkin sedikit malas atau sangat malas; dan malas itu tidak ada obatnya!

Tanah yang subur, laut yang kaya dengan ikan, bahan tambang tinggal pungut, air berlimpah, hanya ada 2 musim, membuat bangsa kita menjadi manja, tidak mau kerja keras. Buat apa kerja keras, kalau semuanya mudah diperoleh?

Kita harus mau berubah, atau ketinggalan terus dari bangsa lain. Bisa-bisa Indonesia nanti hanya tinggal nama belaka, karena aset bangsa ini dijual semuanya oleh para pengusaha yang jadi penguasa, atau mengendalikan penguasa, dengan harga murah. Siapa yang tidak sedih?

105. Hidup Sehat

Supaya fisik bisa sehat, jiwanya sehat dulu. Kriteria jiwa yang sehat ada 3:

1. Bisa menerima kekurangan diri sendiri.
2. Bisa menerima kekurangan orang lain.
3. Bisa menerima segala perubahan yang terjadi tanpa masalah.

Bicara mengenai fisik, maka dalam tubuh manusia ada banyak sistem yang saling berhubungan dan saling bergantung. Kalau mau sehat maka semua sistem harus bisa bekerja sama dan saling mendukung satu sama lain.

Yang terbaik tentu apabila semuanya dalam keseimbangan, sehingga tubuh mampu mengatasi segala perubahan yang terjadi dengan sebaik-baiknya.

1. Pola makan yang seimbang, tidak terlalu banyak dan tidak terlalu sedikit. Semua kebutuhan terpenuhi dalam jumlah yang memadai.
2. Gerak badan yang sesuai, seluruh otot tubuh setiap hari digerakkan sesuai dengan kebutuhan, sehingga otot tetap kuat, lentur, tidak kaku, dan tidak mengecil.
3. Istirahat yang cukup, tidur yang nyenyak. Sangat dibutuhkan oleh tubuh untuk pemulihan, setelah lelah bekerja atau beraktivitas. Juga diperlukan untuk membentuk sistem kekebalan tubuh yang prima, sehingga tidak mudah jatuh sakit.
4. Kalau sakit agak berat segera berobat ke dokter, supaya penyakitnya tidak menjadi lebih berat sehingga sukar untuk disembuhkan lagi.
5. Kalau sudah diatas 50 tahun boleh melakukan *general check up* secara berkala. Lebih bagus lagi kalau melakukan check up yang lebih lengkap, termasuk pemeriksaan kesehatan jiwa dan keseimbangan simpatis parasimpatis dengan HRV test.

106. Seleksi

Ketika menjadi direktur RJS Sabang di Banda Aceh teman saya dokter Amir Husein Anwar SpKJ diminta oleh Gubernur Aceh waktu itu untuk memilih 5 orang terbaik yang cocok untuk dipilih menjadi sekretaris gubernur dari 1.500 PNS yang tersedia.

Cara yang paling mudah adalah dengan menggunakan tes kepribadian MMPI, karena waktu itu belum ada program komputer, maka terpaksa dilakukan dengan *manual*. Kalau terlalu banyak memeriksa tes MMPI, mata bisa juling. Hehehe

Dalam waktu tidak sampai dua minggu, hasil sudah keluar, gubernur tinggal memilih satu orang yang paling cocok dari lima orang yang telah terseleksi dengan tes kepribadian untuk dijadikan sekretarisnya.

Sekarang, setelah ada program komputer yang berbasis Windows, tentu bisa lebih cepat lagi hasilnya diperoleh, sudah berwarna, dan tidak perlu menggaris lagi. Grafiknya dapat dicetak dengan printer apa saja.

Yang menjadi kendala masih sama saja, yaitu apabila tahu ingin dipromosi, orang biasanya cenderung bersikap tidak jujur, *faking good*, dan bersikap defensif. Supaya terpilih. Wkwkwk...

107. Umur

Yang penting bukanlah berapa panjang umurnya, namun berapa banyak perbuatan baik yang telah dilakukan olehnya.

Percuma panjang umur, kalau hanya menghabiskan beras di dapur dan O2 di udara.

Ada orang yang pendek umur dan ada orang yang panjang umur. Yang pasti dalam setiap perayaan ulang tahun semua orang berdoa agar yang bersangkutan panjang umurnya. Meskipun panjang

umur, kalau sakit-sakitan, miskin dan menderita , pasti tidak ada yang mau.

Banyak orang berharap bisa hidup diatas 80 tahun, tetapi katanya tidak semua orang bisa panjang umur apalagi kalau daun telinganya kurang panjang. Hehehe

Di Indonesia ini harapan hidup tidak terlalu panjang, hanya sekitar 72 tahun saja; jadi kalau sudah lebih dari 72 tahun artinya sudah dapat bonus!

Panjang umur boleh, asal hidup dalam kemuliaan. Mental dan fisik terus sehat, kantong terus ada isinya, banyak teman baik dan hati bahagia. Tetapi jangan lupa, bahwa semua itu harus dipersiapkan sejak muda, bukan hal yang kebetulan.

108. Gosok Batu

Ketika saya masih kecil, pulang pergi ke sekolah lewat Gang Jagal, selalu melihat orang menggosok batu, maksudnya untuk dijadikan batu cincin. Batu digosok terus dengan kaca sampai licin dan mengkilat.

Sebelum meninggal, paman saya memberikan batu cincin, namanya biduri sepah, motif kayu. Belakang batu itu diikat dengan emas dan dijadikan cincin, sebagai upah ngecat rumah tetangga yang kebetulan punya toko emas.

Mungkin semua batu ya harus digosok, termasuk batu intan berlian (diamond), sekalian dibentuk sesuai dengan selera pembeli. Manusia juga sama, harus digosok terus, dari kecil sampai tua, tidak boleh berhenti digosok.

Batin kita harus digosok terus, supaya bersih dari keserakahan, kebencian dan kebodohan. Semua yang digosok akan bersih dan terlihat mengkilat dari jauh. Siapa yang malas menggosok, batinnya akan tetap kotor, tetap gurem dan orangnya tidak enak untuk diajak bergaul.

Hayo gosok terus batin masing-masing. Di dunia ini tidak ada yang gratis, semuanya harus diperjuangkan dengan sekuat tenaga. Hanya percaya, memohon dan berdoa saja tidak cukup!

109. Suami Meninggal Lebih Cepat?

Semua kakek saya meninggal lebih dulu, mertua laki laki juga meninggal dulu. Ayah saya juga meninggal dulu. Apakah ada penjelasan untuk yang satu ini? Apakah juga berarti saya akan meninggal lebih cepat daripada istri saya?

Rupanya kaum ibu atau kaum istri lebih panjang umur, apa mungkin karena mereka lebih peduli kepada keluarga?

Yang pasti para suami harus pergi keluar rumah untuk bekerja atau mencari nafkah, dan setiap keluar dari rumah pasti ada risiko, seperti kehujan, masuk angin, atau mengalami kecelakaan. Atau jadi korban kejahatan di jalanan.

Memang ada kaum ibu yang meninggal lebih dulu, tetapi jumlahnya lebih sedikit.

Mungkin yang lebih enak meninggalnya bersama-sama, yaitu sehidup semati, agar memudahkan kaum kerabat dan handai taulan yang datang melayat, cukup satu kali untuk dua orang. Pekpau-nya juga cukup satu. Beli petinya juga bisa menghemat, yaitu beli satu dapat dua. Hehehe... Siapa yang mau meninggal lebih cepat?

110. Banyak Pikiran

Kalau seorang laki-laki sudah berusia di atas 50 tahun dan belum menikah, pasti di kepalanya akan banyak pikiran.

Yang pertama adalah rasa penyesalan, mengapa dahulu tidak kawin dengan wanita baik-baik, lalu punya anak-anak yang harus dibesarkan, bukankah hidup ini akan terasa lebih indah? Tidak kesepian

seperti sekarang ini. Namun andaikata ia kawin dengan wanita yang tidak baik, maka hidupnya pasti akan lebih menderita daripada sekarang!

Yang kedua adalah masalah finansial, kalau harus pensiun beberapa tahun lagi, apa yang harus ia kerjakan. Apakah pesangon yang akan ia terima bisa tahan lama, alias tidak habis-habis?

Yang ketiga adalah masalah kesehatan, kalau tubuhnya sehat terus tentu tidak masalah, tetapi kalau sakit berat bagaimana? Kalau lumpuh bagaimana? Kalau buta bagaimana? Wah pikiran semakin mumet rasanya.

Yang keempat adalah masalah kematian, siapa yang akan mengurus mayatnya kalau ia meninggal? Siapa yang akan mengatur kremasi atau penguburannya? Mayat mana bisa pergi mengurus sendiri? Wkwkwk...

Buntutnya adalah susah tidur, karena terlalu banyak yang dipikir. Jadi kalau mau mudah tidur, dianjurkan untuk e-g-p saja (emangnya gua pikirin). Hehehe...

111. Jalan Pagi

Pagi ini cuaca sedikit mendung, hujan rintik-rintik.

Ada yang jalan pagi tanpa mempedulikan tetesan air hujan, mudah-mudahan tidak pilek.

Ada yang jalan pagi dengan memakai payung, plus topi, ada juga yang pakai jaket.

Rupanya anjing takut air, pagi ini tidak terlihat ada anjing yang jalan pagi, untuk BAB dan BAK sambil jalan-jalan.

Jalan pagi memang merupakan olahraga ringan, kalau mau lebih efektif jalannya harus lebih cepat sekitar 30 menit; supaya bisa membakar kalori yang tersimpan dalam bentuk lemak. Kalau jalan tidak lebih dari 20 menit hanya membakar kalori yang sedang mengalir dalam aliran darah saja.

Kalau hujannya lebih besar, silakan diganti dengan lari ditempat, atau lompat tali, atau waitankung, boleh dilakukan di beranda, sehingga tidak perlu kehujanan.

Selamat berolah raga, tiada hari tanpa olahraga dan olah pikiran.

112. Memberi dan Menerima

Kalau memberi tangan selalu ada di atas, kalau menerima tangan selalu ada di bawah (menadah).

Kalau mempersembahkan sesuatu (amisa dana) kepada bhikkhu kedua tangan selalu ada dibawah, dan tangan bhikkhu yang mengambil ada diatas. Apakah karena mengharapkan menerima berkah?

Orang miskin katanya tidak bisa dan tidak mau memberi, karena tidak punya apa-apa yang mau diberikan. Akan tetapi kalau tidak mau berdana, lalu kapan akan menerima buah dari perbuatan berdana? Kapan nasibnya akan berubah menjadi sejahtera?

Memberi adalah awal dari menerima, dan siapapun yang banyak menerima pada saat sekarang pastilah sudah banyak memberi di masa lalu. Tidak percaya?

Kalau ada orang yang banyak memberi, ia disebut dermawan, si murah hati. Mudah-mudahan ia memberi dengan tulus dan ikhlas, bukan untuk cari nama, cari simpati, atau cari perhatian.

Percuma jadi orang kikir atau pelit, karena seberapa banyakpun harta kekayaan yang ia miliki, pasti akan ditinggal juga, suka atau tidak suka, karena harta tidak bisa dibawa ke alam kehidupan yang akan datang.

Hanyalah hasil dari perbuatan bajik dan perbuatan jahat yang ikut serta kemanapun kita pergi. Kebajikan akan membuat kita berbahagia, sedangkan kejahatan akan membuat kita menderita. Percayalah.

113. Manusia Sampah

Kalau tidak mau jadi manusia sampah atau sampah manusia, janganlah sampai:

1. suka marah-marah, memiliki niat yang buruk, berpikiran jahat, penuh iri hati, berpandangan salah, dan penuh tipu muslihat;
2. suka membunuh makhluk lain, manusia atau hewan, tidak memiliki kasih sayang terhadap kehidupan;
3. suka merusak atau suka menyerang orang lain, dan dikenal sebagai perusak atau penjahat yang kejam;
4. suka mencuri milik orang lain, baik yang ada di kota, di desa, atau di hutan;
5. setelah berhutang lalu tidak mau bayar, menyangkal ketika ditagih, dan menjawab dengan ketus: 'Aku tidak berhutang padamu!';
6. menginginkan barang orang lain, kemudian merampas barang tersebut setelah membunuh pemiliknya;
7. suka memberikan janji palsu atau sumpah palsu untuk kepentingannya sendiri, untuk kepentingan orang lain, atau untuk mendapat keuntungan;
8. mempunyai hubungan gelap (berselingkuh) dengan istri famili atau teman, baik dengan bujukan, paksaan, atau karena suka sama suka;
9. tidak menyokong ayah atau ibunya yang sudah tua dan lemah, padahal dia hidup dalam keadaan berkecukupan;
10. menyerang atau mencaci-maki ayah, ibu, saudara kandung, atau ibu mertua sendiri;
11. ketika dimintai nasihat, bukan memberikan nasihat yang baik tetapi bahkan mengajarkan hal-hal yang menyesatkan atau meragukan;
12. munafik, yang setelah melakukan perbuatan tercela kemudian ingin menyembunyikannya dari orang-orang lain (pura-pura suci);
13. tidak membalas budi baik orang lain yang telah melayaninya dengan baik;

14. suka menipu pertapa, bhikkhu, atau guru spiritual lain;
 15. mencaci-maki dan tidak melayani pertapa atau bhikkhu yang datang untuk makan;
 16. memberikan ramalan yang tidak benar demi keuntungan yang sebenarnya tak berharga, karena terperangkap di dalam kebodohnya;
 17. menganggap tinggi dirinya sendiri dan merendahkan orang lain, angkuh dalam kesombongannya;
 18. suka memicu pertengkaran, tidak tahu malu, dan tidak menyesal setelah melakukan kejahatan;
 19. menghina Sang Buddha atau siswa-siswa-Nya, baik yang telah meninggalkan keduniawian (bhikkhu/bhikkuni) maupun perumah tangga biasa (upasaka/upasika);
 20. berpura-pura telah mencapai tingkat Arahat padahal sebenarnya belum.
- (bacaan: Vasala Sutta)

114. Keriput

Yang paling dulu adalah keriput di dahi dan dibawah mata sebelah luar. Kaum ibu yang takut kelihatan keriputnya banyak yang pergi ke ahli bedah plastik untuk *face lift*, supaya kulitnya tetap terlihat mulus. Banyak juga yang menggunakan kosmetik dan cara- cara lain, supaya tetap cantik rupawan. Ada lagi yang mencari darah tali pusat, dan ada juga yang menggunakan terapi hormonal.

Umur tidak bisa dilawan, lama-lama kulit yang ditarik akan terlihat tidak wajar. Lebih baik adalah dengan sering-sering tersenyum dan tidur nyenyak di malam hari.

Setelah itu kantong di kelopak mata bagian bawah akan menyusul terbentuk, ditambah dengan tanggalnya gigi-geligi, pipi akan jadi kempot. Semakin tua semakin banyak kerutan dan keriput, dan memang harus begitu.

Menjadi tua adalah risiko terlahir sebagai manusia, dan keriput adalah tanda ketuaan yang harus terjadi.

Yang menjadi pengecualian adalah Visakha, usianya sampai 120 tahun, wajahnya tetap muda seperti gadis usia 16 tahun, kekuatannya seperti 3 ekor gajah. Semuanya itu terjadi karena Beliau pernah berbuat kebaikan yang luar biasa di zaman Buddha Padumuttara.

Terimalah apa yang terjadi, jalani hidup ini secara wajar dan santai, tidak perlu memaksakan diri, toh semuanya pasti mati.

115. Alih Generasi

Seringkali terjadi alih generasi yang tidak mulus, karena generasi tua ingin mempertahankan status quo, sedangkan generasi yang lebih muda ingin perubahan yang radikal. Ini terjadi dimana-mana.

Yang lebih tua merasa dirinya sudah berpengalaman, merasa sudah menguasai medan, pendapatnya tidak boleh dibantah oleh yang lebih muda.

Yang lebih muda merasa memiliki konsep yang lebih bagus, yang sesuai dengan selera masa kini, meskipun belum teruji kebenarannya. Maunya serba cepat dan segera atau instan.

Komunikasi yang baik mungkin bisa mengurangi gelombang destruktif yang tidak perlu. Yang bagus tentunya alih generasi yang mulus dan halus, tidak ada goncangan sama sekali.

Dalam cerita silat ada istilah: gelombang sungai Tiangkang yang didepan didorong oleh gelombang yang ada dibelakangnya. Yang susah kalau gelombangnya terlalu besar, sehingga menimbulkan banjir besar di tepian sungai, dan akhirnya merugikan semua pihak.

Keinginan untuk berbuat baik, perasaan kasih sayang dan rasa tanggung jawab sosial yang besar mungkin bisa menjadi faktor yang membuat semuanya menjadi mulus.

116. Meninggal Muda

Artinya meninggal sebelum tua. Siapa mau?

Katanya meninggal muda itu tidak bagus, karena setelah menerima budi baik dari orangtua belum sempat membalas, karena belum melakukan perbuatan berjasa untuk bangsa dan negara, karena belum kawin, karena belum memiliki keturunan, dst. Atau karena dalam kehidupan kehidupan terdahulu suka membunuh orang muda?

Ada yang meninggal dibunuh oleh penjahat yang ingin merampok hartanya.

Ada yang meninggal bunuh diri karena patah hati.

Ada yang meninggal karena kecelakaan lalu lintas.

Ada yang meninggal sebagai korban dalam bencana alam, misalnya tsunami, gunung meletus, banjir bandang, gempa bumi.

Ada yang meninggal dalam peperangan atau kena bom bunuh diri.

Ada yang meninggal karena penyakit akut, seperti malaria, demam berdarah, kolera, radang otak, influenza, AIDS, dan lain-lain.

Ada yang meninggal karena "angin duduk", akibat kerja terlalu keras dan lupa istirahat.

Ada yang meninggal karena *stroke* atau serangan jantung.

Paling tidak enak adalah yang setengah mati, hidup tidak dan mati juga tidak.

Keuntungannya adalah tidak mengalami usia tua. Hehehe

117. Tabur Tuai

Siapa yang menabur bibit, ia yang menuai hasil panennya.

Siapa yang berbuat baik, kelak akan hidup berbahagia. Siapa yang berbuat jahat, kelak akan hidup menderita.

Faktanya, banyak orang yang setelah berbuat jahat, tidak mau hidup menderita. Maunya disini senang, disana senang, sekarang

bahagia dan kelak tetap bahagia. Apa mungkin?

Banyak agama atau kepercayaan yang menjanjikan pengakuan dosa dan sekaligus pengampunannya, caranya tentu beraneka macam, ada yang masuk akal sampai tidak masuk akal. Ada yang disuruh berdoa sejuta kali, ada yang disuruh ziarah ke-7 tempat suci atau keramat, ada yang disuruh berpuasa selama 1000 hari, ada yang disuruh bertapa dalam gua atau di kuburan selama 40 hari, ada yang disuruh menyerahkan uang receh lima rupiah 5.000 keping, ada yang disuruh mandi di sumur 9 atau di kolam tertentu, dan seterusnya. Hasilnya tidak ada yang tahu.

Hukum tabur tuai adalah hukum karma atau hukum kamma, hukum alam yang mengatur antara perbuatan dan akibatnya. Mau percaya atau tidak percaya terserah, hukumannya jalan terus. Masih mau dibohongi?

Yang paling benar adalah berhenti berbuat jahat, dan banyak melakukan perbuatan yang baik.

118. Tidak Selalu Mulus

Jalanan tidak selalu mulus, begitu pula hidup ini. Sekali-sekali ada lubang kecil atau besar, bergelombang, atau ada polisi tidur. Untung ada peredam kejut, namun semuanya itu tetap membuat perasaan menjadi tidak nyaman. Kadang-kadang ada sapi, kambing, atau kucing yang tiba-tiba menyeberang jalan, yang membuat kita harus menginjak pedal rem secara mendadak.

Selalu ada saja muncul hal-hal yang tidak berkenan di hati, ada yang kecil dan ada yang besar, ada yang ringan dan ada yang berat, ada yang main-main dan ada yang serius. Yang penting bukan masalahnya, tetapi bagaimana cara menghadapi dan menyelesaikannya dengan baik.

Kesehatan juga begitu, tubuh ini tidak selalu segar bugar, sekali-sekali terserang penyakit. Ada penyakit ringan dan ada penyakit

berat, yang disebabkan oleh banyak faktor. Ada yang tidak berbahaya dan ada juga yang berbahaya. Kalau tidak bisa bertahan bisa lewat, alias *game over*. Wkwkwk...

Yang jadi pengendara harus terus menerus hati-hati dan waspada, bahaya mengintai disetiap waktu dan disetiap sudut jalan. Tidak boleh lengah meskipun hanya sekejap. Jadi kalau sedang mengantuk sebaiknya minggir dulu untuk tidur pulas 5-10 menit, sebelum melanjutkan perjalanan.

Bagi yang bekerja, juga selalu ada masalah yang timbul setiap saat. Ada yang punya atasan yang pemarah, ada yang punya teman yang tidak jujur, ada yang punya bawahan yang suka bolos, ada yang anggarannya terlambat atau terhambat, dan masih ada seribu satu masalah lainnya. Kalau sudah pensiun urusannya lain lagi. Hehehe...

Naik kapal terbang saja kadang-kadang tidak mulus karena terganggu cuaca buruk, apalagi jalan di daratan.

119. Wisma Manula

Yayasan Karuna Mitta Jaya sedang membangun wisma manula, tempat penampungan untuk manusia usia lanjut, diatas tanah milik Yayasan Jakarta Dhammacakka Jaya seluas 220 m2. Yang sudah berusia diatas 60 tahun dan tidak sakit-sakitan boleh mendaftarkan diri, ada 13 kamar untuk 2 tempat tidur, jadi bisa menampung 26 manula. Siapa mau?

Pagi ini sudah diresmikan bangunannya oleh para bhante dari STI, karena bangunannya baru 80% rampung, maka mungkin bulan Januari tahun 2014 baru bisa operasional. Kelak Yayasan Karuna Mitta Jaya masih akan membangun lagi wisma manula di luar kota, di kaki gunung Salak, yaitu di Ciapus, dekat Saung Paramita.

Karena lokasinya dekat rumah sakit, mudah aksesnya untuk berobat. Karena lokasinya dekat vihara maka mudah aksesnya untuk mengikuti kegiatan di vihara. Karena lokasinya ditengah kota, mudah

dikunjungi oleh keluarga.

Yang penting setiap hari ada kegiatan yang harus dilakukan, tidak hanya melihat tembok menunggu kematian datang menjelang. Kegiatan untuk manula tentu harus disesuaikan dengan usia dan kemampuan fisiknya, misalnya baca paritta, meditasi, diskusi Dhamma, baca buku, nonton video, mengunjungi orang sakit, melayat orang mati, dan yang sejenis.

Wisma ini adalah sebuah pilihan, bukan keharusan. Hehehe...

120. Karuna

Dalam bahasa Sunda hampir sama, yaitu karunya. Artinya juga sama.

Kalau melihat orang yang kita sayangi sedang menderita sakit yang berat, dari mulutnya keluar rintihan, matanya redup, napasnya pendek, wajahnya kuyu lesu, kulitnya pucat, perasaan terenyuh atau tergetar yang timbul dalam hati itulah yang disebut karuna. Berikutnya timbul keinginan untuk menolong, kalau bisa penyakitnya pindah ke badan kita.

Kalau melihat orang yang kita benci sedang sekarat hampir mati, napasnya hampir putus, kejang-kejang, mungkin yang timbul dalam batin adalah perasaan bersyukur, semoga ia cepat mati! Yang ini bukan karuna. Wkwkwk...

Terjemahan yang paling umum adalah perasaan belas kasihan melihat makhluk lain yang sedang menderita sakit.

Seharusnya perasaan ini timbul kalau melihat siapapun yang sedang menderita akibat sakit yang berat, kawan atau lawan, bangsa sendiri atau bangsa lain, keluarga atau orang lain, manusia atau hewan. Sebagai kelanjutan maka harus ada langkah nyata, dalam bentuk bantuan atau pertolongan kepada si sakit.

Buddha disebut sebagai Maha Karuna, karena Beliau memiliki karuna yang luar biasa, tidak ada bandingannya di alam semesta ini.

121. Nrimo

Nrimo artinya menerima. Menerima kekurangan yang terdapat pada diri sendiri adalah salah satu tanda dari sehat jiwa.

Yang menjadi masalah, kekurangan itu semakin lama semakin banyak bertambah, seiring dengan bertambahnya usia.

Daya ingat semakin berkurang.

Daya tangkap semakin lambat (lemot).

Kekuatan otot semakin lemah.

Visus semakin berkurang (visus = daya penglihatan).

Gigi semakin banyak yang copot (tanggal).

Rambut pada rontok, plus ubanan (memutih).

Pipi semakin kempot.

Kulit semakin keriput.

Perut semakin buncit.

Penyakit semakin sering berkunjung.

Isi kantong semakin menyusut, dan seterusnya.

Kalau tidak mau nrimo, hidup akan semakin menderita. Dan juga harus bersiap-siap untuk meninggalkan dunia ini beserta isinya.

122. Yang Baik

Menjadi seorang anak, setelah dilahirkan oleh kedua orangta adalah tidak sulit, namun untuk menjadi anak yang baik adalah sangat sulit.

Menjadi orangtua tidak sulit, namun untuk menjadi orangtua yang baik adalah sangat sulit.

Menjadi orang tua tidak sulit, asal hati-hati menjaga kesehatan bisa hidup diatas 65 tahun, namun untuk menjadi orang tua yang berbahagia adalah sangat sulit.

Menjadi pejabat tidak sulit, namun untuk menjadi pejabat yang

baik adalah sangat sulit.

Sesudah upacara perkawinan, yang pria menjadi suami dan yang wanita menjadi istri, untuk menjadi suami yang baik dan menjadi istri yang baik juga sangat sulit.

Untuk menjadi yang baik saja sudah sulit, apalagi menjadi yang terbaik! Wkwkwk...

Diperlukan usaha atau upaya yang luar biasa untuk menjadi "yang baik", harus belajar terus-menerus, harus bisa menahan diri, harus bisa memacu diri sendiri, harus tahu diri dan tidak boleh putus asa.

Selamat menjadi yang terbaik (kalau bisa)!

123. Sariawan

Semua orang tahu kalau sariawan itu sangat menyiksa, karena serba sakit, sikat gigi susah, kalau tergigit lagi sakitnya minta ampun. Istilah medisnya adalah *stomatitis aphthosa*, ada yang bilang disebabkan oleh panas dalam dan banyak sebab lainnya.

Ada suatu masa, hampir setiap hari rongga mulut saya tidak pernah luput dari sariawan, sungguh tidak enak hidup ini. Segala cara sudah saya coba, kumur dengan air daun sirih, minum jamu sariawan, menelan tablet cortikosteroid atau topikal, hasilnya kurang memuaskan. Sekarang boleh dikatakan saya bebas dari sariawan, kalau toh ada hanya sebentar, dan tidak menyiksa.

Mulut adalah awal dari saluran pencernaan, jadi sariawan mungkin terjadi dimana-mana, juga di usus, oleh karena itu sejak saya masih kecil sudah ada tukang jamu yang menjual jamu untuk sariawan usus.

Salah satu penyebab adalah kurang tidur, atau tidur kurang nyenyak, sebab yang lain mungkin kurang vitamin atau kurang mineral,

jamur yang berlebihan, dan ada juga yang menyalahkan stres sebagai salah satu penyebab. Jadi mungkin penyebabnya adalah multifaktor, alias banyak.

Puluhan tahun yang lalu saya pernah menyembuhkan seorang ibu yang selalu ada sariawan di mulutnya, dengan memperbaiki pola tidurnya. Mudah-mudahan sampai hari ini beliau tetap terbebas dari sariawan.

124. Bibit Unggul yang Luar Biasa

Lebih dari 50 tahun yang lalu, orang-orang di Afrika tidak tahu Indonesia, juga tidak tahu Jakarta, tetapi mereka tahu Soekarno. Luar biasa.

Setelah guru saya Prof. Kusumanto Setyonegoro meninggal dunia, belum ada psikiater lain yang bisa menggantikan posisi beliau untuk dunia psikiatri. Gayanya kharismatik, berwibawa, dekat dengan siapa saja, tidak otoriter, ganteng, suaranya menggelegar, wajahnya selalu ceria, senyumnya menghanyutkan, penuh tanggung jawab, sangat pintar membuat kesimpulan akhir pada penutupan kongres, seminar atau simposium. Beliau dikenal oleh para psikiater dari seluruh dunia, tidak hanya Asean atau Asia. Luar biasa.

Di tingkat satu beliau memberikan kuliah mengenai sejarah kedokteran, itu tahun 1967 di FKUI. Saya baru kenal dekat setelah tahun 1978, karena beliau selalu memimpin rapat di Direktorat Kesehatan Jiwa setiap hari Selasa pagi.

Memang orang itu tidak ada yang sama, bakatnya juga tidak sama, mau meniru orang lain juga sangat sulit. Orang-orang luar biasa memang dilahirkan untuk membuat perubahan yang luar biasa di zamannya masing-masing. Bibit unggul luar biasa yang tidak bisa disamai oleh siapapun.

Apakah anda termasuk bibit unggul yang biasa atau yang luar biasa?

125. Pedoman

Buku Setitik Cahaya di Balik Kabut 6 telah dijadikan semacam rujukan atau pedoman oleh seorang penderita skizofrenia, buku itu telah dipinjamkan oleh dokter Yenny kepadanya. Karena seringnya membaca, ia sampai hafal dengan judul tulisan dan halaman buku. Luar biasa.

Memang saya mengharapkan buku-buku saya bisa menimbulkan inspirasi bagi yang membacanya dengan santai dan tanpa beban, belum terpikir bahwa buku tersebut bisa juga bermanfaat bagi pasien psikosis.

Setahu saya, yang sudah membaca buku saya mulai dari petugas *cleaning service* sampai bos pemilik perusahaan, dari yang sekolahnya rendah sampai profesor, dari usia muda sampai tua, dan sekarang boleh ditambah lagi dengan pasien skizofrenia. Hehehe

Setelah ada buku ke-7, banyak teman-teman saya yang minta buku-buku sebelumnya. Ada yang minta *soft copy*, masih oke, tetapi kalau minta bukunya mungkin rada sulit karena sudah terbagi habis; dan kalau mau dicetak ulang saya terbentur masalah biaya. Bagaimana baiknya ya?

Rasanya kalau bisa sampai terbit sampai buku ke-7, saya sudah melewati halangan kesekian untuk menerbitkan buku, karena ada yang belum berhasil menerbitkan bukunya yang pertama!

--0o0--

ucapan terima kasih

pelimpahan jasa